

ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

● حالتِ بیداری میں زیارتِ رسول ﷺ ممکن ہے

● مہیاں پہوی میں پیار، محبت بڑھانے کے چند طریقے

● جڑی بوٹیاں، قدرت کا لازوال انعام

● نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

● عبداللہ بن مبارکؒ کا خواب اور موچی کا حج

● موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی

● چہرے کو تادیر خوبصورت رکھنے کے گر

● مظلوم کی آہ نے ظالم کا بازو گٹھو ادیا

● نیند ادھوری، زندگی ادھوری

● اللہ کا حصہ

● مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر اثرات

عَبَقْرِي حَسَانِ بِأَيْ قِيَّاسِ الْإِثْمِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَنِ ۝ الْقُرْآن

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبداللہ الحقی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (مکملت)

شمارہ نمبر 11 جلد نمبر 2 مئی 2008ء مطابق بنیادی الاولیٰ 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

ماہنامہ عبقری

مئی 2008ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

بی۔ ایچ۔ ڈی، امریکہ

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، نجل الہی شمس، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 15 روپے اندرون ملک سالانہ 180 روپے بیرون ملک سالانہ 40 امریکی ڈالر

ٹھہرے پہلے اسے پڑھیں: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -180/ روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -180/ روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ کیم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گزارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ جاتا ہے اور بار بار ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ پینشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک شال سے طلب کریں اور اگر وہ نئی میں جواب دے تو اسکو پیار و محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(20)	جسمانی بیماریوں کا شرابی علاج	(2)	پیغام قرآن فرمان رسول ﷺ، حال دل
(22)	چند شعیان کے دوزخ کی زندہ کرامت	(3)	درس ہدایت
(23)	آپ کا خواب اور تعبیر	(4)	میاں بیوی میں پیار، محبت، برحمانے کے چند طریقے
(24)	مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر مختلف اثرات	(5)	جڑی بوٹیاں، قدرت کا لازوال انعام
(25)	یا اللہ! جس جہنم سے نجات دے	(6)	مظلوم کی آہ نے عالم کیا زکون اویا
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	(7)	نیک و اوصوری، زندگی اور صوری
(28)	مومن گمراہیں خربوزہ آپ کا ہمدرد	(8)	نماز کی ورزش اور سانس کی حیرت
(29)	بچوں کے جوتوں کا انتخاب	(9)	تو جوان، پیار و محبت کے متلاشی
(30)	اللہ کا حصہ	(10)	منی کی بیماریاں، علاج اور غذائیں
(31)	سونا پاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد	(11)	جدید دور کے قبرستان اور ہماری ذمہ داری
(32)	کامیابی	(12)	خواتین پوچھتی ہیں؟
(33)	اولیاء اللہ کے مستند وظائف و عملیات	(13)	عبداللہ بن مبارک کا خواب اور موچی کا ج
(34)	جسمانی کمزوری کا تیر بہدف علاج	(14)	ورزش۔ ہر عمر میں ضروری
(36)	قارئین کی خصوصی تحریریں	(15)	خدا کی لاشی بے آواز ہوتی ہے
(37)	اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا	(16)	حالات بیداری میں زیارت رسول ﷺ ممکن ہے
(38)	تین بڑی مصیبتیں	(17)	نفسانی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یعنی علاج
(39)	بقایا جات	(18)	چہرے کا تادیب و خوبصورت کئے کے ٹر
(40)	ما یوں اور لا علاج مریضوں کے لیے	(19)	جن کا علم دین حاصل کرنے کا انوکھا انداز
(41)	آزمودہ اور پرتا حیدر و انکس		
(44)	حکیم محمد طارق محمود مجذوبی، چغتائی کی نئی تحقیقاتی کتابیں		

انجینی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

حکیم صاحب سے ملاقات ناخہ (جمعہ، ہفتہ، اتوار) روحانی اور جسمانی مشورہ اور موبائل پر رابطہ کے لیے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں (عصر سے مغرب کے درمیان)

ضروری اطلاع

حکیم صاحب سے روزانہ موبائل پر رابطہ صبح 06:00 بجے تا 07:30 بجے کے موبائل نمبر: 0321-4343500 روزانہ تیس مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔ بعض کھانا دینے کے لیے رابطہ: 0300-3218560 حضرات اوقات کار کا خیال نہیں رکھتے۔ تعداد اسلام آباد والیات کے لیے: 051-5539815 ہے اوقات کار کا خیال فرمائیں گے۔ موبائل: 0333-5648351

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چوگی، قریب چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website: www.ubqari.net Email: ubqari@hotmail.com

پیغام قرآن

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: کیا ایک ایسا شخص جو مردہ تھا پھر ہم نے اس کو زندگی بخشی اور ہم نے اس کو ایک ایسا نور عطا کیا جس کو لئے ہوئے وہ لوگوں میں چلتا پھرتا ہے بھلا کیا یہ شخص اس شخص کے برابر ہو سکتا ہے جو مختلف تاریکیوں میں پڑا ہوا ہو اور ان تاریکیوں سے نکل نہ سکتا ہو (یعنی کیا مسلمان کافر کے برابر ہو سکتا ہے)
(سورۃ انعام آیت نمبر ۱۲۲)

فرمان رسول ﷺ

حضرت سعید بن ابی سعید رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت ابوسعید خدریؓ نے رسول اللہ ﷺ سے اپنی (متکدستی اور) ضرورت کا اظہار کیا۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ابوسعید! صبر کرو، تم میں سے جو مجھ سے محبت کرتا ہے فقر اس پر ایسی تیزی سے آتا ہے جیسی تیزی سے سیلاب کا پانی وادی کی اونچائی سے اور پہاڑوں کی بلندی سے نیچے کی طرف آتا ہے (مسند احمد، مجمع الزوائد)

حالِ دل ایڈیٹر کے قلم سے جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

دورانِ گفتگو بندہ نے ایک پرانے تجربہ کار شخص سے پوچھا کہ بار بار کے تجربات مشاہدات کے بعد ایک بات سامنے آئی ہے کہ اسی فی صد ایسے لوگ جو تیل والے ملکوں میں کاروبار یا محنت مزدوری کرنے گئے، بیس سال، تیس سال گزرنے کے بعد بھی وہ معاشی تنگی سے نہ نکل سکے۔ جس کا دوسرا مطلب یہ ہے کہ بظاہر مال کی کثرت تو رہی لیکن انہیں برکت نہ ملی۔ یہ ایک نہیں خود میرے روزمرہ تجربے میں بے شمار واقعات ہیں۔

اس تجربہ کار شخص نے جواب دیا میں خود سعودی عرب میں 25 سال سے زیادہ عرصہ سے مقیم ہوں۔ یہ سوال میرے دل میں بھی تھا۔ میں نے اس کا جواب ایک پرانے تجربہ کار شخص سے پوچھا تو کہنے لگے جس طرح پٹرول رہتا نہیں اڑ جاتا ہے اور اس کے کم یا ختم ہونے کا پتہ بھی نہیں چلتا اسی طرح یہاں کی کمائی ہوئی آمدنی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جو ہر دل میں ابھرتا اور ہر دماغ میں چبھتا ہے۔ میری عادت ہے کہ میں ہر چیز کی گہرائی تک سوچتا ہوں اور اس کے سونی صد نتائج تک پہنچنے کے لیے کرید اور تحقیق کرتا ہوں۔ یہی سوال کسی اور سے کیا تو اس نے جو جواب دیا وہ دل کو لگا۔ وہ جواب یہ ہے کہ دراصل جو بھی غیر ملکی تیل والے ملکوں میں کمانے آتا ہے تو اس کا مقصد صرف اور صرف مال ہوتا ہے۔ حصول مال کے لیے وہ حلال و حرام، جائز و ناجائز، جھوٹ اور سچ کی تیز (اکثر لوگ) بھول جاتے ہیں۔ کتنے ایسے ہیں جو اپنے وطن میں سونی صد نمازی تھے اور کبیرہ گناہوں سے بچے ہوئے تھے۔ لیکن یہاں آ کر وہ ایمان، اعمال، نماز وغیرہ سے اتنے دور ہوئے کہ جیسے کبھی نماز پڑھی ہی نہیں تھی اور حیرت انگیز طور پر گناہوں کی زندگی میں مبتلا ہوتے چلے گئے۔

رات دن ایک کر کے مال کمایا اور اعمال کی کوئی پروا نہیں کی۔ مال آیا اور خوب آیا (جیسے ہم کثرت کہیں گے) اور کمانے والا مطمئن کہ میں مال دار ہو رہا ہوں۔ اس کی نظر اللہ تعالیٰ کی ذات اور قدرت کے خزانوں سے ہٹ گئی اسے یہ خبر نہ تھی کہ برکت ہے یا نہیں۔ پھر یہ مال اپنے وطن بھیجا چونکہ برکت نہیں تھی وہ ہوا میں اڑ گیا اور گھر والوں کی سونی صد ضروریات پوری نہ ہوئیں۔

پھر یا تو مال اس کی زندگی میں ختم ہو گیا اور ایسا بھی ہوا کہ اس کی زندگی میں بال آیا لیکن اولاد تک رہا اور ختم ہو گیا بلکہ دوسرا پاکیزہ مال بھی ساتھ لے گیا۔

قارئین! آپ اپنے گرد و پیش نظر دوڑائیں کتنے ایسے تھے جو تیل والے ملکوں میں کمانے گئے اور اب ان میں سے کتنے ایسے ہیں جن کے پاس مال بچایا ان کی نسلوں کے لیے باقی رہا اور کتنے ایسے ہیں جو بالکل خالی ہاتھ اپنے وطن میں آ گئے یا پھر ان ملکوں میں مزدوری کر رہے ہیں کہ اب وطن کس منہ سے جائیں حتیٰ کہ بعض کو یہ کہتے سنا کہ اب واپسی کا کرایہ نہیں۔

آپ پڑھنے والوں سے سوال ہے کہ برکت کیا چیز ہے کیونکہ سائنس بلکہ کسی بھی فن اور زبان کی کسی دشمنی میں برکت کی تعریف نہیں ملے گی اگر ملے گی تو کثرت کے معنی میں حالانکہ برکت خالصتاً ایک ایسی نعمت ہے جو ایمان، اعمال اور تقویٰ پر ملتی ہے۔ کیا آپ کثرت کی تلاش میں ہیں یا برکت کی تلاش میں، اپنا موازنہ خود کریں۔

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حصہ
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

اللہ جل شانہ نے انسان کو ایمان اعمال کی زندگی دی ایک طرف نفس کی من چاہی دی اور ایک طرف رب چاہی دی

ہر کوئی سکون کا متلاشی ہے

میرے محترم دوستو! اس مختصر سی زندگی میں ہر شخص چین سے رہنا چاہتا ہے، ہر شخص سکون کی تلاش میں ہے۔ انسانیت شروع سے سکون کی تلاش میں ہے۔ پُر سکون جگہ پر اچھا گھر بنانا سکون کی تلاش ہے۔ اچھی صحت، اس کے لیے اچھا علاج۔ اچھا لباس پھر موسم کے مطابق تلاش، جو تانہ بننے سے مہنگا، قیمتی سے قیمتی، نرم سے نرم، گرم سے گرم، موسم کے مطابق سکون کی تلاش میں ہے، انسان اپنی زندگی کا نظام سکون سے چلانا چاہتا ہے۔ اس کی نظر کمزور ہوگئی تو چشمہ لگا لیا۔ سکون کی تلاش میں کہ مجھے دیکھنے میں تکلیف نہ ہو۔ کوئی جسمانی تکلیف ہوئی تو دوا کھائی تو سکون کی تلاش میں کہ مجھے کوئی تکلیف نہ ہو انسانیت کا پہلے دن سے لیکر آخری دن تک جو وجود ہے وہ سکون کے ساتھ وابستہ ہے یہ سکون کیوں مانگتا ہے؟ کبھی آپ نے سوچا انسان چین کیوں مانگتا ہے؟

جنت سکون کا دوسرا نام ہے

اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ پرسکون جگہ سے بھیجا گیا ہے۔ جنت سکون کا دوسرا نام ہے یہ اصل میں وہیں کارہائیں تھا اب بھی بعض لوگ دوسرے شہروں سے ہجرت کر کے آتے ہیں اور اپنی من پسند چیزوں کو تلاش کر رہے ہوتے ہیں۔ میں نے ایک دفعہ ایک صاحب کو دیکھا وہ کراچی سے آئے تھے۔ حلوہ پوری کتلے اور اس قسم کی چیزیں تلاش کر رہے تھے۔ ایک دفعہ ایک ریڑھی والا کھانے پینے کا سامان بنا رہا تھا، لوگ اس کے گرد رش لگا کر کھڑے ہوئے تھے، ایک صاحب کہنے لگے کہ ساری چیزیں اچھی ہیں لیکن اگر بریانی ہوتی، تو کیا بات تھی۔ انسان کا ایک مزاج ہے جس جگہ سے اس کی اٹھک بیٹھک ہوتی ہے۔ جہاں سے اس کا وجود اٹھتا ہے یا جہاں وہ پیدا ہوا ہوتا ہے وہاں کی آب و ہوا اور وہاں کی غذا، اور وہاں کی نظام اس کو اچھا لگتا ہے۔ کیا خیال ہے ہم جنت میں رہے اور ہم جنت کے رہائشی تھے اور جنت میں اٹھنا بیٹھنا تھا اور جنت میں زندگی تھی اور جنت ایسی نعمتوں کا نام ہے جن نعمتوں کو زوال

لے گا۔ تو معلوم یہ ہوا کہ اقتدار اسکا مزاج ہے کیونکہ اقتدار کی جگہ سے آیا ہے اور یہ چین اور سکون کا متلاشی ہے۔ ایک اور اس سے بھی انوکھی بات سنیں یہ انسان چین اور سکون کی تلاش میں اپنے مزاج سے چلنے کی کوشش کرتا ہے اور کہتا ہے کہ اس طرح چین مل جائے گا اس طرح سکون مل جائے گا۔ کسی بندے کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو وہ ہاتھ کو یا بازو کو یا جسم کے اس حصے کو جو ٹوٹا ہوا ہے اپنے مزاج سے رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ جس سے اس کو سکون ملتا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے کہ نہیں، میں نے اس کو کھینچ کے رکھنا ہے اس کے اوپر بھلیاں، پٹیاں، پلستر بھی باندھنا ہے۔ اب جب وہ معالج کی یا سرجن کی مرضی سے رکھتا ہے، وہاں تکلیف ہوتی ہے۔ اپنی مرضی سے رکھتا ہے تو کیا ہوتا ہے؟ سکون ملتا ہے چین ملتا ہے لیکن یہ سکون اور چین اس کا عارضی ہوتا ہے۔ اگر ہڈی غلط لگ گئی تو ساری زندگی کی معذوری اور ساری زندگی کی پریشانی اس کا مقدر بن جائیگی۔

سکون حضور ﷺ والی زندگی میں ہے

ایک ہے اپنی مرضی سے چین اور سکون چاہنا اور ساری کی ساری امت اس لائن پہ لگی ہوئی ہے۔ جو بھی سکون کا راستہ نظر آیا وہ غذا میں ہے، وہ فضا میں ہے، وہ فشن میں ہے، وہ مزاج میں ہے، وہ طبیعت میں ہے، وہ ماحول میں ہے، ہم اس طرف چل پڑتے ہیں۔ میرے دوستو ایک راستہ حضور سرور کونین ﷺ نے دکھایا ہے اور وہ اصلی راستہ ہے، چین کا راستہ ہے، وہ حقیقی سکون کا راستہ ہے، جو سرور کونین ﷺ نے دکھایا ہے اس راستے کو تلاش کرو۔ وہ راستہ نبی کریم علیہ السلام کے اتباع والی زندگی میں ہے اور جس کسی نے بھی اس کو اپنایا اس نے دنیا میں بھی سکون پایا اور ان شاء اللہ آخرت میں بھی اس کو سکون نصیب ہوگا۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب ”مرکوز روحانیت“ میں حکیم صاحب کا درس ”مسنون اور شرعی ذکر خاص“، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت میں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

”پیٹھا“ زہروں کا تریاق

پیشاب کی جلن کو ختم کرنے میں پیٹھا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ مثانہ کی گرمی کو دور کر دیتا ہے (جاوید بشیر۔ انک)

عربی محبہ فارسی کدوے رومی
سندھی پیٹھو انگریزی White Pumpkin
پیٹھا ایک مشہور ہنسی ہے۔ جو کئی طریقوں سے استعمال ہوتی ہے۔ اسے سالن کے طور پر بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اور اس کی مٹھائی بھی تیار کی جاتی ہے۔ تربوز سے مشابہت رکھنے والی یہ ہنسی کدو کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے مگر کدو سے پیٹھا بڑا ہوتا ہے اور اکثر اوقات گھڑے کے برابر تک ہوتا ہے۔ پیٹھے کی تیل ہوتی ہے۔ پتے بڑے بڑے چار سے چھ سنٹی میٹر لمبے سخت اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد وتر ہے۔ اس میں کیشیم، منکلیات، اور وٹامن اے ہوتے ہیں۔ پیٹھے کے ختم بھی دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

☆ پیٹھا مسکن حرارت دل و جگر و معدہ ہے ☆ یہ قوت باہ کیلئے مفید ہے ☆ گرم مزاج والوں کیلئے پیٹھا بے حد مفید ہے۔ یہ حرارت کو روکتا ہے اور مقوی ہے ☆ پیٹھے کا مربہ دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اور بھوک لگاتا ہے اس کے علاوہ پیشاب آور بھی ہے ☆ سل اور تپ دق کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے ☆ ہلڈ پریش اور گرمی کیلئے مفید ہے۔ ☆ دماغی کام کرنے والوں کیلئے پیٹھے کا حلوہ بے حد مفید ہے۔ پیٹھا صالح خون پیدا کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم یا خارج کر دیتا ہے۔ اس کیلئے مغز ختم پیٹھا، دو ماشہ شہد میں ملا کر بچوں کو کھلا کر بعد میں ختم ارڈ کا تیل پلانا، کدو دانہ کا علاج ہے ☆ یہ ہڈیوں کی پرورش کرتا ہے اور نیند لاتا ہے ☆ اس کا تیل دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے ☆ زہروں کا تریاق ہے۔ اس سے جسمانی زہر تحلیل ہو جاتے ہیں ☆ حاملہ عورتوں کو پیٹھے کا مربہ کھلانے سے حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا اور ان کے ہاں جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ صحت مند ہوتا ہے ☆ موسم سرما میں اس کا حلوہ ناشتہ کے طور پر استعمال کرنے سے جسم میں تازگی پیدا ہوتی ہے اور تمام جسمانی کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

میاں بیوی میں پیار محبت بڑھانے کے چند طریقے

شوہر کی حیثیت سے بیوی کے گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانے کی کوشش کیجئے اور بیوی کی حیثیت سے شوہر کے دفتری کاموں میں معاونت کی خواہش ظاہر کیجئے۔ رات کے کھانے کے لیے کبھی کبھی باہر نکل جائیے

کیجئے ☆ خط لکھئے ☆ اس کی پسند کا کھانا کھائیے ☆ جب آپ کو اپنی شریک حیات پر فخر محسوس ہوتا ہے بھی بتائیے ☆ اس بارے میں اس کے بھی جذبات معلوم کیجئے ☆ غروب آفتاب کا ایک ساتھ نظارہ کیجئے ☆ کوئی کھیل ایک ساتھ کھیلئے اس کی پسند کی خوشبو لگائیے ☆ آئینہ کے منصوبوں کے بارے میں گفتگو کیجئے ☆ غلغلہ دکھائی دینے پر اس سے اس کی وجہ پوچھئے ☆ اس کے خوابوں کے بارے میں گفتگو کیجئے ☆ اسے بتائیے کہ اس حوالے سے آپ کو کیا پسند ہے ☆ کسی نئی خوشبو کا تھدہ دیجئے ☆ کسی پر فضا مقام پر لے جائیے ☆ کبھی کوئی بلکا مذاق کر لیجئے ☆ گھر پہنچ کر اسے بتائیے کہ دن میں کسی وقت اس کی یاد آئی تھی۔ اس کے گھر والوں کی خیر خیریت اس سے معلوم کیجئے ☆ بچوں کے لیے نانی یا بسکٹ کے ساتھ اس کے لیے بھی کوئی کھانے کی چیز خرید لیجئے ☆ اسے بتائیے کہ اس پر کون سا رنگ کھتا ہے ☆ کوئی مسئلہ درپیش ہو تو اس سے مشورہ کیجئے ☆ دفتر سے چھٹی لے کر لمبے سفر پر نکل جائیے ☆ اس کی اختلافی اور متضاد رائے کو توجہ سے سنے ☆ اسے یہ یاد کرائیے (زبان سے نہیں، عمل سے) کہ آپ کو اس کا خیال ہے ☆ اپنے اسکول/کالج کی یادیں تازہ کیجئے۔

جسم کے دردوں کے لیے تحفہ

انڈیا کی ہلدی (جو صرف انڈیا کی ہودہ عام پنہاری کی دکان سے مل جاتی ہے) پیس کر کپسول بھر لیں ایک کپسول صبح و شام پانی کے ساتھ لیں بدن کی دردوں، ٹانگوں اور گھٹنوں کی درد سے نجات پائیں۔ میں نے اس نوٹکے کو اپنے بیٹے پر اور بہت سے لوگوں پر آزمایا بہت زیادہ مفید پایا۔ (مرسلہ: بہادر علی خان۔ پنڈی بھلیاں)

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات

حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کے لیے موبائل نمبرز:

(۱) کراچی کے لیے رابطہ: 0300-3218560
(۲) راولپنڈی کے لیے رابطہ: 0333-5648351
051-5539815

(انتخاب: حسن انصاری۔ جوہر ٹاؤن لاہور)

گھر وہی اچھا ہوتا ہے، جہاں آپس میں پیار محبت ہو۔ شوہر ہو یا بیوی، گھر میں پیار محبت کی فضا پیدا کرنا دونوں ہی کی ذمہ داری ہے، لیکن جیسا کہ امریکی دانشور اسٹیفن کوئی نے لکھا ہے کہ محبت (Love) ایک فعل ہے، مگر ہالی وڈ نے اسے ایک جذبہ بنا کر رکھ دیا ہے۔

اس تحریر میں اپنے گھر کی فضا میں پیار محبت بڑھانے کے لیے میاں بیوی کو ایسے طریقے بتائے گئے ہیں، جن پر عمل کرنا آسان بھی ہے اور جو خوب موثر بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ پیار بھرا کوئی جملہ کہہ دیجئے ☆ دفتر سے فون کر کے خیر خیریت پوچھ لیجئے ☆ چہل قدمی کے لیے نکل جائیے ☆ اپنی غلطی تسلیم کیجئے ☆ ایک دوسرے سے اچھے لفظوں میں محبت کا اظہار کیجئے ☆ ناز برداری کیجئے ☆ ایک دوسرے کی دلچسپی کے موضوع پر اظہار خیال کیجئے ☆ اعتماد کیجئے ☆ بول چال کے دوران ایک دوسرے کی طرف دیکھئے ☆ پھولوں کا تھدہ دیجئے ☆ کام کی تعریف کیجئے ☆ شوہر کی حیثیت سے بیوی کے گھر کے کاموں میں ہاتھ بٹانے کی کوشش کیجئے اور بیوی کی حیثیت سے شوہر کے دفتری کاموں میں معاونت کی خواہش ظاہر کیجئے ☆ رات کے کھانے کے لیے کبھی کبھی باہر نکل جائیے ☆ اس کے لیے کوئی خاص غزل یا نظم لکھ کر (خواہ وہ کسی دوسرے شاعر ہی کی ہو) اسے پیش کر دیجئے ☆ کارٹون کی تصویر اسے کسی بہانے سے دیجئے کہ وہ اسے دیکھ کر لطف اندوز ہو ☆ خریداری کرنے سے پہلے ایک دوسرے سے مشورہ کیجئے ☆ شام میں کبھی گھمانے لے جائیے ☆ آپس کے پر محبت لمحات کو یاد کیجئے ☆ کوئی کام ایک ساتھ کیجئے ☆ چھٹی والے دن ایک ساتھ کہیں گھومنے نکل جائیے ☆ پیار محبت سے باتیں کیجئے ☆ جب وہ آپ کی طرف دیکھے تو مسکرائیے ☆ کچھ وقت بچوں کے بغیر تھا (صرف میاں بیوی) بھی گزارے ☆ کپڑوں کا تھدہ اور وہ بھی بغیر کسی اطلاع کے (سر پرانز) لا دیجئے ☆ پلٹک پر جائیے ☆ پہلے خود سلام

جڑی بوٹیاں، قدرت کا لازوال انعام

امریکہ میں جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے سنور ہیں جہاں قدرتی جڑی بوٹیاں فراہم کی جاتی ہیں (تحریر: صغیرہ بانو شیریں)

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ پسماندہ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی ان سے یکساں فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ جدید ادویات کے استعمال سے بعض اوقات انسانی جسم پر مضر اثرات پڑتے ہیں جن سے تکلیف میں کمی ہونے کے بجائے اضافہ ہو جاتا ہے یا کوئی اور بیماری آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج اس ایٹمی دور میں پوری دنیا کے لوگ جڑی بوٹیوں کے فطری علاج کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور ان پر پوری دنیا میں ریسرچ ہو رہی ہے۔ یہ علاج دوسری دواؤں کے مقابلے میں انتہائی سستا ہے اور اس کے استعمال سے کوئی نقصان ہوتا ہے اور نہ جسم پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طب جدید کے معالج بھی اب اس طریق علاج میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ بھارت، پاکستان، سری لنکا، براہ، چین اور بنگلہ دیش میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں چھوٹے بچوں کو دوائیاں نہیں دی جاتیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلا جاتا ہے۔ سونف کے پیکٹ بازار میں عام دستیاب ہیں۔ سونف کا پانی بال کر پلانے سے بچہ کی تکلیفوں سے نجات پالیتے ہیں۔ سعودی عرب میں جڑی بوٹیوں کے دوا خانے عطارہ کے نام سے کام کر رہے ہیں۔ برطانیہ کی ایک فرم نے مختلف جڑی بوٹیاں ملا کر جو شانڈے تیار کیے ہیں۔ دے، کھانسی، برقان، پھری، بوا سیر اور گنٹھ کے علاج ان جو شانڈوں سے کیا جا رہا ہے۔ روس میں لہسن سے ایسی دوائیں بنائی گئی ہیں جو دماغ اور دل کے امراض میں استعمال کی جا رہی ہیں۔ چین میں بھی لہسن پر تحقیق ہوئی ہے۔ کینسر، بلڈ پریشر، آنکھ کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کا انجماد روکنے کے لیے لہسن کے کپسول کھلائے جاتے ہیں۔ امریکہ میں جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے اسٹور ہیں جہاں قدرتی جڑی بوٹیاں فراہم کی جاتی ہیں۔ ملٹھی، تلسی اور گاؤ زبان سے کھانسی کا شربت بنتا ہے۔ امریکیوں میں ”جھو“ بھی مقبول ہے اور ہر بلٹی بہت پی جاتی ہے جو ایک طرح کا جو شانڈہ ہے۔ سونف، الائچی اور پودینے کا سفوف بھی بیکٹوں میں ملتا ہے جو پیٹ کے درد میں اکسیر ہے۔ ہفتے کی چائے سویٹز لینڈ اور امریکہ میں زلزلہ زکام کے لیے بہت پی جاتی ہے۔ گاؤ زبان اور گل گاؤ زبان سے

امریکہ میں قلب کا علاج کیا جاتا ہے۔ جدید ترین تحقیق کے مطابق ہرے پتے جسم کو قوت بخشتے ہیں۔ ان میں حیاتین الف بنانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ برطانیہ میں سبز پتوں اور سبزیوں کو مشین کے ذریعے پیس کر گودا جمایا جاتا ہے ریشے اور پھوک نکال لیتے ہیں۔ تھے ہوئے گودے کو دھو کر نکلیاں کاٹ لی جاتی ہیں، جنہیں کسی بھی کھانے، سبزی یا سالن میں ڈالا جاسکتا ہے۔ یہ گودا اہم غذائی خزانہ ہے۔ اس میں پروٹین، فولاد، کیشیم اور ایک خاص کیسیائی جز شامل ہوتا ہے جس سے جسم کے اندر چربی اور تیل حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس حیاتین سے آنکھوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سبز پتوں والی غذائیں کینسر کی بھی مدافعت کرتی ہیں۔

جو لوگ سبزیاں خاصی استعمال کرتے ہیں، ان کی صحت درست رہتی ہے۔ فلپائن میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے جس میں جڑی بوٹیوں کے نام اور خواص درج ہیں۔ ان کی مدد سے پیٹ کی تکلیف، بلڈ پریشر، خارش، گنٹھیا، درد اور کان کے درد کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ ویت نام میں جو جڑی بوٹیاں صحت کے لیے مفید قرار دے کر ان سے دوائیں بنانے کا کام شروع کر دیا گیا ہے۔ ہر ویت نامی کو تا کید کی جاتی ہے کہ وہ کم از کم پانچ دس بوٹیوں کی پہچان کرے تاکہ اسے علاج میں دشواری پیش نہ آئے۔ چین میں کم و بیش دوسو لیبارٹریوں میں جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو رہی ہے اور ان کی کاشت کے لیے ہر گاؤں میں قطعہ زمین مخصوص کیا گیا ہے۔

سونف بہت اچھی دوا ہے خصوصاً تیغیر معدہ کے لیے بہترین ہے۔ گھر میں سونف ضرور رکھنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں کے پیٹ میں درد ہو تو چائے کا چھج سونف ایک پیالی پانی میں جوش دے کر رکھ لیں اس کے پلانے سے بدھنسی دور ہو جاتی ہے۔ دیہات میں عموماً دودھ میں سونف پکا کر بچوں کو پلاتے ہیں اس سے بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے نہ گیس بنتی ہے۔ آج کل چھوٹے بچوں کی نگاہ بھی کمزور ہو رہی ہے۔ اس کے لیے تھوڑی سی سونف بچوں کی جیب میں ڈال دیں، وہ چلتے پھرتے کھالیں گے۔ اس سے نگاہ کی کمزوری بھی دور ہو جائے گی اور معدے کو بھی طاقت ملے گی۔ صبح چائے کا چھج بھر سونف کھانے سے پیٹائی تیز ہوتی ہے۔ پرانے زلزلہ

کے لیے عموماً خواتین رات کو سوتے وقت ایک بڑا چھج سونف اور گیارہ بادام کھلاتی ہیں۔ اس کے فوراً بعد چائے، دودھ یا پانی کچھ نہیں پینا چاہیے۔ اس سے زلزلہ دور ہو جاتا ہے اور دماغ میں تری آتی ہے۔ کچھ لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا اور اسہال کی تکلیف سے غمگین ہوتے ہیں۔ جہاں کچھ کھایا پیٹ میں درد ہو گیا انہیں چاہیے سونف تھوڑے سے کھی یا تیل میں بھون کر پیس لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ صبح شام چائے کا ایک چھج کھانے سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے۔ تیل گرمی مل جائے تو وہ بھی برابر وزن کر کے ملا لیں، جلدی فائدہ ہوگا۔ تازہ سونف فروری سے اپریل تک مل جاتی ہے۔ سونف کے پتوں میں بھی تاثیر ہے۔ آج کل بازار کی چٹ پٹی چیزیں کھانے سے معدہ بوجھل اور گیس کی شکایت عام پائی جاتی ہے۔ سونف کے نرم نرم پتے اور ٹنڈیوں کی سلا دھج نہا رمنہ کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے سونف کے پتے، سات باداموں کے ساتھ کھالیں تو سردرد کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کی آنکھیں پیلی پیلی بے رنگ سی ہوتی ہیں۔ سونف کا پانی شہد میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے چند روز میں آنکھوں کی اصلی رنگت لوٹ آتی ہے اور چمک بڑھ جاتی ہے۔ سونف کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں کھرل کیا ہوا سرمہ بھی مفید ہے۔ دھند، جالا، کمزوری اور آنکھوں سے پانی بہنا دور ہوتا ہے۔ نظر کمزور ہو تو گا کر کے پانی میں سونف بھگو دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ گا کر پانی ڈال دیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ خشک ہونے پر اس میں چینی اور بادام ملا کر پیس لیں۔ صبح شام یہ سفوف چائے کا چھج بھر کھائیں۔ نظرتیز ہو جائے گی۔ بچوں کو نوافیاں اور چھوٹے دینے کے بجائے سونف میں بادام ناریل ملا کر دینا چاہیے۔ بیرونی ممالک میں بچوں کے لیے خاص سونف ملتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی میٹھی سونف دستیاب ہے جو ٹافیوں سے بدرجہا بہتر ہے۔

صرف رازوں کے متلاشی پڑھیں

کون بھتری کے گزشتہ رسائل سے سو فی صد فائدہ لینا چاہتا ہے اسکے روحانی انکشافات، سینے کے راز اور طبی معلومات ہر صفحہ پر موتیوں کی طرح بکھرے ہوئے ہیں یہ رسالہ نسلوں کا معالج اور ہمدرد ہے۔ روحانی، طبی اور نفسیاتی عمر بھر کی محنتوں کا انمول انچور ہے۔ گزشتہ سال کی مکمل فائل بارہ رسالوں پر مشتمل خوبصورت مجلد کا میاب روحانی جسمانی معالج ثابت ہوئی قیمت -200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

مظلوم کی آہ نے ظالم کا بازو کٹوا دیا

خواب میں ایک آواز سنائی دی کہ جب تک اس مظلوم کا حق ادا نہیں کرے گا، تو یوں ہی عذاب میں مبتلا رہے گا۔ فوراً آنکھ کھلی سوچا کہ کونسا ظلم مجھ سے صادر ہوا ہے؟ جس کی یہ بھیانک سزا میں بھگت رہا ہوں

کلباڑے اٹھائے اور کندھوں تک کاٹ دیا درد پھر بھی ٹس سے مس نہ ہوا۔ سکون نام کی چیز اس سے کوسوں دور تھی۔ بدحواسی کے عالم میں جنگل کی طرف بھاگ نکلا۔ جنگل میں ایک درخت کے نیچے جا بیٹھا اور اللہ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگنے لگا۔

کئی راتوں کو نہ سونے کی وجہ سے کافی تھکاوٹ تھی۔ اچانک نیند کا غلبہ ہوا اور وہیں سو گیا۔ خواب میں ایک آواز سنائی دی کہ جب تک اس مظلوم کا حق ادا نہیں کرے گا، تو یوں ہی عذاب میں مبتلا رہے گا۔ فوراً آنکھ کھلی سوچا کہ کونسا ظلم مجھ سے صادر ہوا ہے؟ جس کی یہ بھیانک سزا میں بھگت رہا ہوں۔ جلد ہی اس کے ذہن میں مجھیرے پر ظلم کا واقعہ آگیا۔ فوراً شہر پہنچا اور زور زور سے نداء دینے لگا کہ خدا را وہ شخص مجھے ملے جس پر میں نے فلاں دن ظلم کر کے محلی نصب کی تھی۔ اتفاقاً وہی مجھیرا مچھلیاں بیچنے بازار آیا ہوا تھا وہ اس درد مندانه اعلان کی طرف متوجہ ہوا اور اس کی طرف آیا۔ مجھیرے کو دیکھتے ہی وہ ظالم اس کے پاؤں پڑ گیا اور اپنے کینے کی دست بستہ معافی مانگنے لگا۔ مجھیرے نے جب اس کا حلیہ (جو ہاتھ کندھوں تک کٹنے کی وجہ سے بگڑ چکا تھا) دیکھا اور آہ و زاری سنی تو اس کا دل بھرا آیا اور معاف کر دیا۔

پھر ظالم نے محلی کی پوری قیمت ادا کی اور گھر کی طرف چل پڑا۔ تب اسے آرام محسوس ہو رہا تھا۔ رات کو سویا صبح اٹھ کر دیکھا تو پورا بازو صبح سالم ہو گیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی طرف وحی بھیجی کہ اگر یہ شخص توبہ نہ کرتا اور معافی نہ مانگتا تو یونہی عذاب میں مبتلا رہتا۔ اس کے سچے دل سے توبہ کی وجہ سے ہم نے اسے معاف کر دیا اور اس کا بازو بھی ٹھیک کر دیا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو غریبوں پر ظلم کرنے سے بچائے (آمین) (مرسلہ: علی حیدر۔ فیصل آباد)

حکیم لقمان کی قیمتی نصیحتیں

ایک بار حکیم لقمان نے فرمایا: آج تک میں نے تم کو کافی نصیحتیں کی ہیں لیکن اس وقت میں تم کو اس قسم کی پانچ نصیحتیں کرتا ہوں جن میں گزشتہ

بہت پہلے کی بات ہے کہ بنی اسرائیل میں ایک غریب مجھیرا رہا کرتا تھا جو صبح سویرے جال لے کر دریا پر پہنچتا۔ سارا دن جال ڈالتا۔ شام تک جو کچھ آتا، بازار جا کر فروخت کرتا اور اپنے اہل و عیال کا پیٹ پالتا۔ خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ ایک دن اس نے حسب سابق جال ڈالا تو بہت بڑی مچھلی اس کے جال میں پھنس گئی۔ مجھیرے نے جلدی سے اسے نکالا اور خوشی خوشی بازار کی طرف چل پڑا کہ اسے بیچ کر کافی رقم حاصل کر دوں گا۔ کچھ دن آرام سے بیت جائیں گے لیکن تقدیر کو کچھ اور ہی منظور تھا۔

ہوا یہ کہ اسے سامنے سے ایک شخص آتا ہوا دکھائی دیا جو طاقت اور قد کا ٹھہ میں اس سے کہیں زیادہ تھا۔ جب وہ شخص اس کے قریب پہنچا تو مچھلی دیکھ کر اس کی نیت خراب ہو گئی چنانچہ اس نے غریب مجھیرے کو زور دھمکا اور مار کر مچھلی چھین لی۔ پتھارہ عاجز و خالی تھا، جب اپنی محنت کو اپنے ہی سامنے یوں ہی رائیگاں ہوتے دیکھا تو فوراً آسمان کی طرف نگاہ اٹھائی۔ رو کر بدعا دی ”یا الہی تو نے اسے قوی اور مجھے ضعیف و ناتواں بنایا ہے تو ہی اس سے میرا حق جلد از جلد دلوادے۔ میں اسے معاف نہیں کروں گا..... معاف نہیں کروں گا۔“

یہ کلمات کہتے ہوئے گھر کی طرف جا رہا تھا۔ ادھر غاصب شخص شام کو تلی ہوئی مچھلی کھانے لیے دسترخوان پر بیٹھا۔ جونہی اس نے مچھلی کی طرف ہاتھ بڑھایا تو مچھلی نے اچانک اپنا منہ کھولا اور اس زور سے اس کی انگلی پر کاٹا کہ اس کے ہوش و حواس اڑ گئے۔ درد کی شدت کی وجہ سے بے چین ہو گیا۔ فوراً طبیب کے پاس پہنچا اور سارا واقعہ سنایا۔ طبیب نے انگلی کا معائنہ کیا اور فوراً کاٹنے کا مشورہ دیا چنانچہ انگلی کاٹ دی گئی۔ دوسرے دن پھر چنچٹا چلاتا آیا کہ اب ہاتھ میں شدید درد ہے۔ طبیب صاحب نے وہی کہا کہ اب ہاتھ کاٹنا پڑے گا چنانچہ ہاتھ بھی کاٹ دیا گیا۔ تیسرے دن پھر طبیب کے پاس پہنچا کہ اب درد کہنی تک ہے۔ طبیب صاحب نے کہنی تک ہاتھ کاٹ دیا۔ چوتھے دن بھی درد جوں کا توں رہا پھر چنچٹا چلاتا طبیب کے پاس پہنچا۔ اس نے خبر سے پھر چا تو

چیزوں اور آنے والی چیزوں کا علم پوشیدہ ہے۔
☆ پہلی چیز یہ ہے کہ دنیا کے ساتھ صرف اس قدر مشغولیت رکھو، جس قدر تم کو دنیا میں قیام کرنا ہے۔
☆ دوسری چیز یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی اتنی عبادت کرو جتنی تم کو اس کی طرف ضرورت ہے۔

☆ تیسری چیز یہ ہے کہ آخرت کے واسطے اس قدر عمل کرو کہ جس قدر تم کو آخرت میں قیام کرنا ہے۔

☆ چوتھی چیز یہ ہے کہ جہنم سے نجات کے واسطے اس وقت تک کوشش اور جدوجہد کرتے رہنا کہ جس وقت تک تم کو نجات اور مغفرت کا یقین حاصل نہ ہو جائے۔

☆ پانچویں چیز یہ ہے کہ گناہوں پر تمہاری جرأت اور دلیری صرف اتنی ہونی چاہیے جتنا کہ تم اللہ کے عذاب کو برداشت کر سکتے ہو (مرسلہ: غنائشہ جیل۔ حاصل پور)

اندھے فقیر کی بصیرت

کئی سال پہلے کی بات ہے کہ ملک شام پر ایک رحم دل بادشاہ حکومت کرتا تھا۔ شکار کا شوقین بادشاہ ایک دن اپنے کچھ سپاہیوں کو لیکر جنگل میں شکار کو گیا۔ لیکن راستے میں آندھی اور طوفان کی وجہ سے وہ اپنے سپاہیوں سے بچھڑ گیا۔ بادشاہ نے اپنے سپاہیوں کو بہت تلاش کیا لیکن وہ نہ ملے۔ اب اسے پیاس بھی ستانے لگی اور وہ پانی کی تلاش میں جنگل میں ادھر ادھر بھٹکتا رہا کہ اس دوران اسے ایک جھوپڑی نظر آئی جس میں ایک اندھا فقیر رہتا تھا۔ بادشاہ اس کے پاس گیا اور اس سے پانی مانگا۔ فقیر نے بادشاہ کو پانی پیش کرتے ہوئے کہا ”بادشاہ سلامت! پانی حاضر ہے۔“ بادشاہ حیران ہوا اور بولا ”آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ میں بادشاہ ہوں جبکہ آپ کی بینائی نہیں ہے؟“ فقیر نے جواب دیا کہ ”آپ کی آمد اور گفتگو سے“ پانی پی کر بادشاہ نے اس کا شکر یہ ادا کیا اور اس کی دانائی پر خوش ہو کر اسے اشرافیوں کی ایک تھیلی بطور انعام عطا کی جسے فقیر نے یہ کہہ کر لینے سے انکار کر دیا کہ میں خدمت کی قیمت وصول نہیں کرتا اور دولت سے مجھے پیار نہیں جیسی تو دنیا والوں سے دور اس جنگل بیابان میں اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کے لیے رہ رہا ہوں۔ اس دوران بادشاہ کے سپاہی اسے ڈھونڈتے ہوئے جھوپڑی تک پہنچ گئے اور بادشاہ فقیر کا دوبارہ شکر یہ ادا کر کے اپنے سپاہیوں کے ساتھ محل کی طرف روانہ ہو گیا۔

(مرسلہ: عمیر بھٹی۔ بہاول نگر)

بیس سالہ محنت

اس دنیا میں ہر کامیابی ”بیس سالہ“ محنت مانگتی ہے۔ اس کے بغیر یہاں کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی (تحریر: مولانا وحید الدین خان)

”کولمبس نے امریکہ کو دریافت کیا“..... چھ لفظ کے اس جملہ کو آج ایک شخص چھ سینکڑے سے بھی کم وقت میں اپنی زبان سے ادا کر سکتا ہے مگر اس واقعہ کو ظہور میں لانے کے لیے کولمبس کو 20 ہزار مشقت سال صرف کرنے پڑے۔

کرسٹوفر کولمبس (Christopher Columbus) 1451 کو اٹلی میں پیدا ہوا۔ 1506 میں اسپین میں اس کی وفات ہوئی۔ امریکہ کی دریافت حقیقتاً یورپ کے لیے مشرق کا سمندری راستہ دریافت کرنے کی کوشش کا ایک ذریعہ تھا۔ کولمبس نے 1484 میں پرتگال کے شاہ جان دوم (John II) سے درخواست کی کہ وہ اس بحری سفر کے لیے اس کی مدد کرے۔ مگر شاہ پرتگال نے اس کو بے فائدہ سمجھ کر مدد کرنے سے انکار کر دیا۔

اس کے بعد کولمبس نے کیسٹل (Castile) کی ملکہ ایزابلا (Isabella) سے مدد کی درخواست کی یہاں بھی اس کو مثبت جواب نہیں ملا۔ تاہم کولمبس نے اپنی کوشش جاری رکھی۔ یہاں تک کہ آٹھ سال کے بعد ملکہ اس نے اس کو کشتیاں اور ضروری سامان مہیا کر دیا۔

کولمبس نے تین کشتیوں کے ساتھ اپنا پہلا سفر ۳ اگست 1494 کو شروع کیا۔ تاہم اس سفر میں وہ امریکہ کے ساحل تک پہنچنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ ہر قسم کی مشکلات اور آزمائشوں کے باوجود کولمبس اپنی کوشش میں لگا رہا۔ آخر کار چوتھے سفر کے بعد 1504 میں وہ ”نئی دنیا“ کو دریافت کرنے میں کامیاب ہو گیا (10/691) کولمبس سے پہلے دنیا دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی۔ کولمبس کی دریافت نے (نئی اور پرانی) دونوں دنیاؤں کو ملا کر ایک کر دیا۔ یہ بلاشبہ ایک عظیم دریافت تھی۔ مگر یہ دریافت صرف اس وقت ممکن ہو سکی جب کہ کولمبس اور اس کے ساتھی بے حوصلہ ہوئے بغیر بیس سال تک اس جان جو کھم منصوبہ کی تکمیل میں لگے رہے۔

یہی اس دنیا میں کامیابی کا طریقہ ہے اس دنیا میں ہر کامیابی ”بیس سالہ“ محنت مانگتی ہے۔ اس کے بغیر یہاں کوئی بڑی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی۔

(آئی۔ بی۔ یو۔ ڈی۔)۔ (ای۔ بی۔ یو۔ ڈی۔)

نیند ادھوری، زندگی ادھوری

نیند لانے کے لیے ایک مفید ورزش یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر 3 بار استغفار، ایک بار آیت الکرسی اور 3 بار درود پاک کے ساتھ 3 بار سورہ اخلاص پڑھ کر چند گہرے سانس لئے جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے

تھکان یا سخت دماغی محنت وغیرہ۔ ان کا تدارک کیا جانا ضروری ہوتا ہے ورنہ صحت خراب ہو سکتی ہے۔ ایک بات یاد رکھیے کہ بلاوجہ خود کو نیند اور ادویات کا عادی نہیں بنانا چاہیے۔ نیند لانے کے لیے بہترین ترکیب یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر دماغ کو فکر و تردد سے آزاد چھوڑ دینا چاہیے۔ نیند لانے کے لیے ایک مفید ورزش یہ ہے کہ بستر پر لیٹ کر 3 بار استغفار، ایک بار آیت الکرسی اور 3 بار درود پاک کے ساتھ 3 بار سورہ اخلاص پڑھ کر چند گہرے سانس لئے جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اور خیال یہ کرے کہ میں میٹھی اور گہری نیند سو رہا ہوں۔ کچھ ہی دیر میں پرسکون نیند آ جاتی ہے۔

وہ لوگ جنہیں کسی مرض کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو ان کے لیے درج ذیل نسخہ تیز بہدفع ہے۔ استعمال کریں اور میٹھی نیند کے مزے لوٹ کر ہمیں دعائیں دیں۔

ہوالشافی

کشینز خشک (سوکھا دھنیا)۔ صندل سفید۔ چھوٹی چندن 50،50 گرام کو بہت باریک سفوف کر لیں۔ 1/2 ماشہ تا 1 ماشہ حسب ضرورت دن میں 3 بار عرقِ گلاب کے ساتھ اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ان شاء اللہ بہت مزے کی نیند آئے گی۔

گلے کے ناسلوں کے لیے

جاسن کے پتے (جو نئے نکلنے ہیں) نرم چھوٹے ہوں (مٹھی بھر) لیکر چار گلاس پانی میں دھو کر ڈال دیں اور پکنے کے لیے آگ پر رکھ دیں جب پانی ڈیڑھ گلاس رہ جائے تو اس میں چنگی بھر نمک ڈال کر نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔ صبح شام ایسا کرنے سے تقریباً ایک ہفتے میں آرام آ جاتا ہے۔ اس نسخے سے وہ لوگ بھی مستفید ہوئے ہیں۔ جنہیں ڈاکٹروں نے آپریشن کروانے کے لیے کہا تھا۔ یہ طریقہ علاج میرا اپنا آزمودہ ہے۔ (مرسلہ: رفعت خانم۔ فیصل آباد)

جب تمام دن مشقت کر کے انسان تھک جاتا ہے تو اس کو مکمل آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس آرام کو جس میں وہ دنیا سے تقریباً کٹ جاتا ہے، نیند کہتے ہیں۔ نیند کی مقدار کا تعین ہر شخص کے لیے یکساں نہیں ہے۔ اس کی مقدار عمر، آب و ہوا، تندرستی اور بعض دیگر گھریلو یا ذہنی حالات میں مختلف ہوتی ہے۔ ایام طفولیت میں نیند کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ عمر کے ساتھ ساتھ یہ مقدار 6 گھنٹے تک اور بڑھاپے میں مزید کم ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے میں نیند نہ بھی آئے تب بھی پرانے حکماء نے مشورہ دیا ہے کہ آٹھ نو گھنٹے بستر پر لیٹ کر گزارنے چاہئیں تاکہ جسم کو اپنی قوت کو محفوظ رکھنے کا موقع ملے۔ بیمار آدمی کو تندرست کی نسبت زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح دماغی کام کرنے والوں کو عام لوگوں کی نسبت زیادہ آرام اور نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیند کے کئی درجے ہوتے ہیں۔ مگر بہترین نیند وہ ہوتی ہے جو گہری اور پرسکون ہو۔ موسم گرم مائیں جب راتیں چھوٹی ہوتی ہیں دن میں ایک دو گھنٹے سو جانا صحت کے لیے بہتر ہوتا ہے۔ رات کو جلد سونا اور صبح کو جلدی اٹھنا ایک طبی عمل ہے۔ ہمارے نبی کریم ﷺ نے عشاء کے بعد جلد سوجانے کی تاکید فرمائی ہے تاکہ آدمی پوری بشارت سے جاگ کر نماز فجر پڑھے۔ یہ مسنون عمل صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

سونے کے کمرے میں زیادہ اور فالتو سامان نہیں ہونا چاہیے کمرہ ہوادار ہو۔ سوتے وقت لباس بھی ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے۔ زمین پر سونے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ زمین کی نمی یا گرمائش سے کئی طرح کی بیماریوں کے شکار ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ نیز موزی اور ریٹکے والے جانوروں، حشرات الارض کے کاٹ لینے کا احتمال رہتا ہے۔ موسم برسات میں کھلی جگہ پر نہیں سونا چاہیے۔ سوتے وقت سر نہ تو زیادہ اونچا رکھنا چاہیے اور نہ ہی نیچا ہونا چاہیے۔ اکثر لوگوں کو نیند نہ آنے کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ معدہ کی خرابی، صاف ہوا کی قلت، گرمی کی شدت،

نماز کی ورزش اور سائنس کی حیرت

عبقری سے فیض پانے والے

دوامول خزانے کا فیض: میں تقریباً پندرہ سال سے بیمار تھی۔ تقریباً آٹھ نو سال سے بیماریاں شدت اختیار کر گئیں تھیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں کا علاج کروا کر داکر تھک گئی تھی۔ ہر چھ سات مہینے بعد جب آرام نہ آتا تو ڈاکٹر بدل لیتی تھی۔ شاید اس کے علاج سے آرام آجائے۔ تھوڑے عرصے دوائی اثر کرتی پھر طبیعت زریرو پر آجاتی۔ بہت پریشان تھی پھر اللہ کے فضل سے کسی نے مجھے حکیم طارق محمود صاحب کا بتایا۔ انہوں نے جسمانی و روحانی تشفی کے بعد مجھے دوائی کی بجائے دو انمول خزانے پڑھنے کے لیے دیے اور تقسیم کرنے کو بھی کہا۔ میں 313 انمول خزانے خرید کر لوگوں کو تقسیم کیے اور دونوں خزانے بغیر نامہ کیے ہوئے مستقل پڑھتی رہی آہستہ آہستہ میری دوائیاں اثر کرنے لگیں طبیعت میں سکون سا آ گیا۔ تھوڑے عرصے بعد میری دوائیاں بھی مجھ سے چھوٹ گئیں۔ بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور بواسیر ایسے ختم ہو گئیں جیسے کبھی تھی ہی نہیں۔ معدہ کی تکلیف بھی برائے نام رہ گئی اور میرا دوسرا مسئلہ میرا شوہر کا تھا۔ میری شادی کو 24 سال ہو گئے تھے میں پندرہ سال سے شوہر سے علیحدہ اپنے والدین کے ساتھ رہ رہی تھی۔ مختلف وجوہات کی بنا پر میری علیحدگی ہو گئی تھی۔ نہ وہ مجھے طلاق دیتا تھا نہ میری اس سے خلع لینے کی ہمت ہوتی تھی۔ کیونکہ وہ میرے دو بچوں کا باپ تھا۔ میں اس کی بدنامی نہیں چاہتی تھی لیکن میرے دل میں اس کے لیے بالکل جگہ نہیں تھی۔ اس سے رشتہ رکھنا بھی نہیں چاہتی تھی۔ میں دلیفہ پڑھ کر خدا سے دعا کرتی یا اللہ تو میرے دل کا حال جانتا ہے میں اپنا فیصلہ تیرے پر چھوڑتی ہوں جو تو کرے گا میرے لیے بہتر ہوگا تو ہی مجھے راستہ دکھا۔ کچھ ہی مہینوں بعد اچانک اس کے فوت ہونے کی اطلاع ملی چلتے پھرتے اسے ہارٹ ایکٹ ہو گیا۔ میں اللہ تعالیٰ کے فیصلے پر حیران ہو گئی کہ یا اللہ تو نے مجھے کیسے طلاق اور خلع کے درجے سے بچالیا (مرسلہ: شاہدہ۔ لاہور)

ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، کوشش کے باوجود کمی بیشی ہو سکتی ہے، اللہ تعالیٰ ہمیں حق سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ نیز عبقری میں فرق دراندہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا تعلق ہو تا ضروری نہیں لہذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

صبح یا دوپہر کو نیند سے اٹھنے کے بعد انسان کا سارا جسم ڈھیلا ڈھالا اور دماغ بوجھل بوجھل ہوتا ہے لیکن جو نبی انسان وضو اور نماز سے فارغ ہوتا ہے وہ ایک دم تر و تازہ ہو جاتا ہے (تحریر: لیدی ڈاکٹر فرحت شفیق گانوالو جسٹ۔ جنرل اینڈ سینٹل ہسپتال مانسہرہ)

ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ناک کی اندرونی ہڈی میں بھی آلیکٹری نرو (Olfactory Nerve) کے (Sensory Receptor) ہوتے ہیں دوران وضو اور غسل ناک کے اندر جب پانی کھینچا جاتا ہے یہاں تک کہ ناک کی اندرونی ہڈی میں جلن محسوس ہو (ایسا کرنا غسل میں فرض ہے) تو اس عمل سے براہ راست دماغ کو برقی لہریں فراہم ہوتی ہیں جس سے دماغ روشن اور تازہ دم ہو جاتا ہے۔ وضو میں چہرہ دھوئے وقت آنکھوں کو بھی دھویا جاتا ہے اور آنکھوں کا اندرونی گرد و غبار دھل جاتا ہے۔ آنکھوں کا دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کا لعاب سوکھنے نہیں پاتا۔ اگر آنکھوں اور چہرے کو نمک ملے پانی سے دھویا جائے تو آنکھوں میں موجود تمام جراثیم بھی دھل جاتے ہیں۔

☆ جس طرح انیرکنڈیشنڈ کی جالی گرد و غبار اور ہوا میں موجود آلودگی سے بھر جاتی ہے جس کی وجہ سے ہوا کی ٹھنڈک کم ہو جاتی ہے لہذا ہفتہ میں ایک مرتبہ اس کو نکال کر دھویا جاتا ہے۔ اس طرح ہماری ناک بھی انیرکنڈیشنڈ کا کام کرتی ہے۔

1- باہر کی ٹھنڈی ہوا کو گرم کرتی ہیں

2- خشک ہوا کو مرطوب کرتی ہے

3- اس کو گرد و غبار اور جراثیم سے پاک کرتی ہے

ناک میں موجود مرطوبت اور بال ساری آلودگی اپنے اندر جذب کر کے صاف ہوا پھینچہروں میں بھیجتے ہیں۔ لہذا اتنے اہم کام کے لیے ناک کی اندرونی سطح کی ساری آلودگی جب دن میں پانچ مرتبہ صاف کی جائے تو سانس لینے میں کتنی سہولت ہوتی ہے اور صاف گرم اور مرطوب ہوا بھی اندر جاتی ہے اور ناک کا انیرکنڈیشنڈ بستر خراب نہیں ہوتا۔

☆ اگر ایکڑ ایک مائیکروسکوپ سے انسانی جلد کا مشاہدہ کیا جائے تو آپ کو یہ دیکھ کر حیرت ہوگی کہ انسانی جلد کا منظر آپ کے لان میں آگئی ہوئی گھاس سے مختلف نہیں۔ گھاس کے بیج میں لاکھوں، کروڑوں اور (بقیہ صفحہ نمبر 22 پر)

نماز پڑھیے، چاک و چوبند رہیے: آج کل کے مصروف ترین دور میں جسمانی اور ذہنی آرام و سکون کا فقدان ہے اور انسان آرام و سکون کے حصول کے لیے بے دریغ نشہ آور غذاؤں اور ادویات کا استعمال کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ماحولیات آلودگی نے بھی انسان کا چینا دو بھر کر دیا ہے۔ گرد و غبار اور دھوئیں نے ماحول کو سخت آلودہ کر رکھا ہے۔

آلودگی کے اس ماحول میں صرف اور صرف پانچ وقت نماز اور وضو کے ذریعے بھی آلودگی اور بے سکونی سے نجات مل سکتی ہے نماز اور وضو بھی انسان کو تر و تازہ اور چاک و چوبند رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ گرد و غبار سے اٹا، تھکا ہارا انسان ایک گھنٹہ نیند سے اتنا جسمانی اور ذہنی سکون حاصل نہیں کر سکتا جتنا وضو کر کے نماز پڑھنے سے حاصل کرتا ہے۔

وضو، غسل اور مسح: وضو، غسل اور مسح میں چھونے کی جس یعنی (Sense of Touch) سے کام لیا جاتا ہے۔ ہماری ساری جلد میں اور خصوصاً وہ اعضاء جو بار بار وضو میں دھوئے جاتے ہیں، میں لاتعداد (Sensory Receptors) موجود ہیں۔ انہیں غسل، وضو اور مسح میں ہتھیلیوں اور انگلیوں کی مدد سے ارتعاش یعنی رگڑا جاتا ہے جس سے وہ Charge ہو جاتے ہیں اور ایک دم بہت ہلکی ہلکی بجلی کی کرنٹیں (Electrical Impulses) حرام مغز کے ذریعے دماغ کو بھیجتے ہیں۔ لہذا دماغ ایک بڑی مقدار میں بجلی وصول کر لیتا ہے اور تازہ دم ہو جاتا ہے اور اگر غسل اور وضو کا پانی ٹھنڈا ہوگا تو یہ (Charging) اور بھی زیادہ مؤثر ہوگی۔ یہی وجہ ہے کہ سلف صالحین غسل اور وضو موسم سرما میں بھی ٹھنڈے پانی سے کیا کرتے تھے۔

آپ نے تجربہ کیا ہوگا کہ صبح یا دوپہر کو نیند سے اٹھنے کے بعد انسان کا سارا جسم ڈھیلا ڈھالا اور دماغ بوجھل بوجھل ہوتا ہے لیکن جو نبی انسان وضو اور نماز سے فارغ ہوتا ہے وہ ایک دم تر و تازہ ہو جاتا ہے اور اگر وہ ٹھنڈے پانی سے غسل اور وضو کرتا ہے تو بہت تر و تازگی اور فرحت محسوس کرتا ہے گویا وضو اور نماز سے پہلے اور بعد کی حالت میں زمین و آسمان کا فرق

لڑکے، لڑکیوں اور والدین کے لیے نوجوان، پیار و محبت کے متلاشی

قارئین زیر نظر تحقیق مثبت ذہن کے ساتھ شائع کی جا رہی ہے۔ لڑکے، لڑکیاں اور والدین بھی ضرور پڑھیں کیونکہ یہ تحریر وقت، معاشرہ اور اخلاق کی اشد ضرورت ہے

جنگی جاہ کاریوں کے نئی نسل پر اثرات: غیر ملکی ماہرین نفسیات نے یورپ کے نوجوانوں کی جنسی آزادی اور بے راہ روی، توڑ پھوڑ کی عادت اور ذرا سی بات پر مشتعل ہو کر ہنگامے پیا کرنے کے رجحان کو دوسری عالم گیر جنگ کی تباہی کا نتیجہ قرار دیا ہے جب یہ جواں سال پوچھچمن میں تھی، ان کے گھر بھوں سے تباہ ہوئے، سکول کھنڈر بنے، کھیلوں کے میدانوں میں آگ لگنے نینک دوڑے اور ان بچوں کے ماں باپ ان کے سامنے مارے گئے۔ انہوں نے ہر سو آگ، خون اور تباہی دیکھی وہ کیڑوں مکوڑوں کی طرح جنگلوں اور بیابانوں میں چھپ چھپ کر زندہ رہے۔ انہوں نے اپنے ننھے منے ساتھیوں کے جسموں کی بوئیاں اڑتی دیکھیں۔ ان بھیاں تک اثرات کو ذہن میں لیے ہوئے یہ بچے لڑکپن اور جوانی کے عہد پر آئے تو سراپا آگ بن گئے اور اخلاقی تباہی کا شکار ہوئے۔ پاکستان جن حالات میں معرض وجود میں آیا، ان کے اثرات جنگ عظیم والے تھے۔ اس وقت کے بچے جب جواں ہوئے پھر باپ بنے تو بھی بچپن کے بھیاں تک اثرات کے ان کے ذہنی لاشعور میں موجود رہے۔ ان کے اندر زود پیشانی، غصہ اور چڑچاہن پیدا ہو گیا۔ اسکے نتیجے میں یہ باپ اپنے بچوں کے لیے مصیبت بن گئے ان کا انداز آمرانہ ہو گیا اور بچوں کو بلا وجہ ڈانٹنے اور مارنے پینے لگے۔ پاکستان بنا تو ایک روز کے لیے بھی سکون نصیب نہیں ہوا۔ معاشرتی خرابیاں بڑھنے لگیں اور معاشرتی زندگی کا لازمی جزو بن گئیں۔ مہنگائی، رشوت، خویش پروری اور معاشرتی بے انصافیوں نے ایسی غیر یقینی اور نفسا نفسی کی کیفیت پیدا کر دی کہ بچوں نے ماں باپ کو ہر وقت سر جھکا کر ہوئے افسردہ اور اداس دیکھا۔

معاشی پریشانیاں: والدین روٹی کپڑے کی چکی میں پس رہے ہیں۔ معاش کی ضمانت دینے والا کوئی نہیں۔ کچھ بھروسہ نہیں ہوتا کہ کس وقت کارخانہ دار انہیں نوکری سے جواب دے دے یا وہ چھانٹی میں آجائیں۔ وہ اپنے بچوں کا پیٹ بھرنے، ان کا تن ڈھانکنے، انہیں تعلیم دلانے اور انہیں بیماریوں سے بچانے رکھنے کے لیے خون پسینہ ایک کر رہے ہیں۔ وہ دن بھر محنت و مشقت کرتے اور رات اس غم میں آجیں بھرتے گزار

میری خوشحالی کا راز (ابو حجاب۔ لاہور)

بندہ بے روزگاری اور قرض سے سخت پریشان تھا۔ کہیں سے عمل ملا جس کو یقین سے کیا اور اس کے اثرات چند روز میں رونما ہوئے عمل اس طرح ہے۔

اتوار کے دن فجر کی سنت ادا کر کے عمل شروع کریں اول آخر و دشریف 3 بار پہلے دن ستر (70) بار سورۃ فاتحہ اس طرح پڑھیں کہ بسم اللہ کی میم کو الحمد کے لام کے ساتھ ملا کر شروع کریں آخر تک سورۃ فاتحہ پڑھیں، دوسرے دن 60 بار اور تیسرے دن 50 بار اس طرح ہفتہ کو 10 بار پڑھیں۔ اس طرح 3 ہفتے کا عمل کیا مکمل ہونے پر ملتان سے ایک رشتہ دار کا فون آیا کہ ایک سیٹھ نے نئی فرم کھولی ہے لاہور آ رہے ہیں ان سے ملاقات کر لینا وہ سیٹھ لاہور آئے مجھ سے چند عام سوال کیے اور اسی دن جہاز سے ملتان لے گئے جہاں میں رشتے دار کے ہاں رہا اور ایک ماہ کی ٹریننگ کے بعد لاہور میں اس کمپنی کا دفتر کھل گیا تھا وہاں پر میٹر کی پوسٹ پر کام شروع کر دیا۔

کہ ماں باپ اس کے لیے کس قدر صبر آزما جدوجہد کر رہے ہیں اور اسے کس قدر شامانہ آسائشیں مہیا کر رہے ہیں۔ اس کے مطالبات اور تقاضے کچھ اور ہوتے ہیں۔

بچوں کے ضدی اور سڑیل ہونے کے اسباب:

بچہ ماں باپ کے پاس بیٹھ کر ان سے باتیں کرنا اور ان کی باتیں سننا چاہتا ہے اور وہ چاہتا ہے کہ اس سے براہ راست مخاطب ہو جائے۔ وہ اپنی معصوم حرکتوں کی داد چاہتا ہے۔ وہ سکول سے واپس آتا ہے تو ماں باپ کو دن بھر کی روئیدار سنا سنا چاہتا ہے۔ وہ ماں باپ کے ساتھ کھیلنا چاہتا ہے۔ گرد و پیش کی ہر ایک چیز کے متعلق ڈھیروں سوال پوچھنا چاہتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بچہ امیر کا ہو یا غریب کا، باپ کے جوتے پہن کر چلنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ دراصل یہ ظاہر کرنا چاہتا ہے کہ باپ کے جوتے پہن کر وہ باپ جتنا بڑا ہو گیا ہے۔ اور اسے باپ جتنی اہمیت حاصل ہو گئی ہے۔ ماں باپ بچوں کے ان بھولے بھالے مطالبوں، معصوم اشاروں، ننھی منی حرکتوں، باتوں اور سوالوں کی طرف کوئی توجہ نہیں دیتے۔ بعض ماں باپ انہیں ڈانٹ کر چپ کر دیتے ہیں۔ معاشرتی ناہمواریوں سے اکتائے یا تھکے ہوئے باپ بچوں کو بری طرح دھتکار دیتے ہیں اور امیر والدین بچوں کو نوکرانیوں یا آیا وغیرہ کے حوالے کر کے پارٹیوں یا تقریبوں میں چلے جاتے ہیں۔ اس رویے سے بچے کے دل پر باتیں کہیں اور (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

انتخاب۔ لائیکل مان۔ جمع

مسی کی بیماریاں، علاج اور غذائیں

اس ماہ میں لباس عام سوتی کپڑے کا پہنیں تاکہ بدن تک سورج کی شعائیں پہنچنے میں مناسب رکاوٹ رہے۔ ویسے بھی اس قسم کے لباس میں آکر جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ بالکل باریک ملل یا وائل کے کپڑے نقصان دہ ہوتے ہیں

کے ہمراہ انار دانہ، پودینہ یا دھنیا کی پٹنی، پیاز اور سلا دھبی استعمال کر سکتے ہیں۔ سوڈا واٹر، چائے، کافی، تھوہ وغیرہ سے حتی الوسع پرہیز کریں تو آپ کی صحت کے لیے زیادہ بہتر ہو گا۔ دھوپ میں زیادہ دیر ٹھہرنے، کام کرنے یا سفر کرنے میں احتیاط رکھیں۔ ضرورت کے وقت سر پر چھجے دار ٹکلوں کی بنی ہوئی ٹوپی استعمال کریں تاکہ سورج کی شعائیں براہ راست ننگے سر یا گردن پر نہ پڑیں۔ ورنہ سردرد، بخار، نزلہ زکام، آشوب چشم اور گردن توڑ بخار جیسی بیماری کا حملہ ہو سکتا ہے۔ باہر سے آکر فوراً بجلی کے پکے تلے یا ایر کنڈیشنڈ کمرے میں بیٹھنا صحت کے لیے بہتر ہے۔

اس ماہ میں لباس عام سوتی کپڑے کا پہنیں تاکہ بدن تک سورج کی شعائیں پہنچنے میں مناسب رکاوٹ رہے۔ ویسے بھی اس قسم کے لباس میں آکر جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ بالکل باریک ملل یا وائل کے کپڑے نقصان دہ ہوتے ہیں اور ریشمی کپڑے پہننا تو اپنے جسم پر ظلم کرنا ہے۔ رات کھلی ہوا میں پٹنگ پر چھردانی لگا کر سونیں تاکہ مچھروں سے محفوظ رہ سکیں ورنہ ملیریا بخار کا خطرہ ہے۔ جن لوگوں کے پاس چھردانی نہ ہو۔ بدن کے کھلے حصوں پر چھمر مار کر ایم یا سرسوں کے تیل کی مالش کر کے سونیں۔

بھنڈی: موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ طب یونانی میں مزاج کے اعتبار سے یہ سرد تر درجہ دوم ہے۔ اس میں حیاتین الف، ب، ج، معدنی نمکیات، چوٹا، فاسفورس، آئیوڈین اور لوہا موجود ہوتے ہیں۔ گھر کے باغیچوں میں بھنڈی کی کاشت بڑی آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لیے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ ۲۵ سے ۳۰ سینٹی گریڈ کی حرارت میں اس کا بیج تیزی سے اگتا اور بڑھتا ہے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے۔ یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا

فصل ربیع کا تیسرا مہینہ مئی ہے چونکہ اس ماہ سے ہمارے ملک (پاکستان) میں اچھی خاصی گرمی پڑنی شروع ہو جاتی ہے اور موسم سرما کے اثرات مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں اس لیے ہوا میں نمی کم ہو کر حرارت تیز تر ہونے لگتی ہے۔ جس کی بناء پر ہوا کا بھاری پن ختم ہو جاتا ہے اور ہوا گرم ہو کر بالائی فضا میں چلی جاتی ہے اور اس خلا کو پُر کرنے کے لیے ٹھنڈی ہوا آ جاتی ہے۔ ہوا کے اس مسلسل چکر کے باعث ہوا کی کثافتیں کم ہو کر ہمیں صاف ہوا ملنے لگتی ہے۔

سورج اور دھوپ کی شدید حرارت کے باعث فضا گرم ہو جاتی ہے جس سے انسانی اجسام بھی متاثر ہوتے ہیں اور نہ صرف یہ کہ بدن کی بیرونی جلد کا ہی درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے بلکہ حرارت کے باعث رطوبت بدن کم ہو کر پیاس میں شدت آ جاتی ہے اور چونکہ نمک رطوبتوں کو اکٹھا کر کے اخراج کا باعث بنتا ہے اس لیے اس موسم میں زیادہ نمکین چیزیں کھانے سے پرہیز ضروری ہے۔ اسی طرح زیادہ حرارت کی وجہ سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے اور سری پائے، گائے کا گوشت وغیرہ انتہائی ثقیل غذاؤں کو خاطر خواہ ہضم کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا، گائے اور بکری کا دودھ اس موسم میں بہ نسبت بھینس کے دودھ کے اجزاء ترکیبی اور تاثیر کے لحاظ سے زیادہ فائدہ مند سمجھا گیا ہے۔

جہاں تک ورزش کا تعلق ہے آپ جانتے ہیں حرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور موسم گرما کے باعث پہلے ہی بدن متاثر ہو رہا ہو تو اسے مزید متاثر کرنے کا سبب بنتی ہے۔ مگر طلوع آفتاب سے قبل اگر معمولی قسم کی ورزش کر بھی لی جائے تو زیادہ نقصان دہ نہیں۔ ہمارے ملکی حالات کے اس موسم میں دن میں دو یا تین بار غسل کرنا بھی بیحد مفید ہے تاکہ پسینہ کی بدبو اور میل کچیل صاف ہو کر جلد کے مسامات کھل جائیں۔ اس ماہ میں صبح کی ابتداء چائے کی بجائے کسی ٹھنڈے مشروب سے کرنی چاہیے جیسے شربت صندل، شربت بزروری یا بادام سے تیار شدہ سردابی وغیرہ۔ ناشتہ میں مچھلی، گوشت اور انڈوں کی بجائے دودھ، دہی، بھنن اور لسی زیادہ مفید ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانوں میں سبز چٹوں والی سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ کھانے

پھوڑے پھنسیوں کا آزمودہ ٹونکہ

چھوٹے بچوں کو گرمیوں میں بہت پھوڑے پھنسیاں نکل آتے ہیں۔ اس کے لیے بکری کی بڈی کا گودا لیں۔ تو اگر گرم کریں پھر یہ گودا تو بے پروا دال دیں تو گودا گرم ہونے پر اس پر تھوڑا سا سرمہ ڈالیں کس کر لیں اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بچوں کے پھوڑوں اور پھنسیوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں ہی نہ صرف پھوڑے ختم بلکہ نشان بھی نہیں رہتے۔ مگر یہ نسخہ روزانہ نیا بنانا ہے۔ یہ ٹونکہ بہت سے لوگوں کا آزمودہ ہے۔

(مرسلہ: آصف محمود۔ قلات)

جاتا ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔

بھنڈی کے لیے زمین تیار کرتے وقت گوہر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج ڈالتے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔ سرد موسم میں بیج ڈالا جاتا ہے۔ موسم گرما ہو تو بیج بھی زیادہ فصل دیتا ہے۔ بیج بونے کے بعد ایک ماہ تک ہر ہفتے ہلکی آبپاشی کی جاتی ہے۔ پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہو جائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ لیکن وقفہ بڑھا دیا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہیے ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔ نانٹروجن اور فاسفورس کی کھاد سے بھنڈی ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو گرمی سے پریشان ہو جاتے ہیں اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں اس لیے موٹا پیدا نہیں کرتی۔ اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ یہ دیر ہضم ہے، پیٹ میں ریاخ پیدا کرتی ہے کالی مرچوں سے اس کی کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

بھنڈی کا سالن پکاتے وقت اسے گھی میں تھپا یا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہیے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو باریک کاٹ کر سلا میں شامل کر کے کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔ سالن کے علاوہ بھنڈی بطور دوا بھی استعمال کی جاتی ہے۔ مٹانے کے ورم، پیشاب کی نالی میں موزوں اور پیشاب میں جلن ہو تو بھنڈی کا جو شانہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چھٹانک بھنڈیاں ڈیڑھ چھٹانک پانی میں تین منٹ تک ابال کر جو شانہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں بزر اور نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے اس کا سفوف بنالیا جائے تو ہر موسم میں بطور دوا اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

مفلسی اور محتاجی سے نجات

ذیل کا عمل بھی نہایت پر تاثیر اور مجرب الحرج ہے اور سب اعمال سے آسان بھی ہے البتہ وقت کی پابندی شرط ہے

تین مہینے تک روزانہ بلا تاخیر اسم مبارک ”اللہ الصمد“ تین ہزار مرتبہ اول و آخر درود شریف چند مرتبہ پڑھتے رہنے سے قسمت سدھ جاتی ہے اور تمام مفلسی اور محتاجی رُفُو پکڑ ہو جاتی ہے۔ مگر اس عمل کو سوموار کے دن سے بعد نماز فجر شروع کرنا چاہیے اور تین مہینے کے بعد ایسے دن ختم کرنا چاہیے جبکہ اتوار ہو۔ اگر تین مہینے اتوار کو پورے ہو جائیں تو بہت بہتر اور اگر اتوار کے دن کی بجائے تین ماہ کی مدت کسی اور دن پوری ہو۔ مثلاً سوموار یا منگل وغیرہ کو تو اگلی اتوار تک جتنے دن بھی آئیں عمل پڑھتے رہیں اور اتوار کو کو وظیفہ پڑھنے کے بعد ختم کر دیں۔

ذیل کا عمل بھی نہایت پر تاثیر اور مجرب الحرج ہے اور سب اعمال سے آسان بھی ہے البتہ وقت کی پابندی شرط ہے۔ اس ورد کا وقت جمعہ کے دن جمعہ کی دونوں اذانوں کے درمیان ہے۔ جس وقت مؤذن پہلی اذان دے۔ جمعہ کی پہلی سنتیں پڑھ کر قبلہ رخ دوزانوں بیٹھ کر اذانِ جنتی مرتبہ جی چاہے کوئی درود شریف پڑھیں بعد ازاں ستر مرتبہ نہایت توجہ کے ساتھ ذیل کی دعا پڑھیں اور پھر دعا درود شریف پڑھ کر چپ چاپ دل ہی دل میں اذیاد و رزق (رزق میں اضافہ) کی دعا مانگ کر بیٹھیں رہیں اور جمعہ کی نماز پڑھ کر گھر آ جائیں ہر جمعہ کو ایسا کر لیا کریں۔ یعنی ہر جمعہ کے دن وقت مقررہ پر پڑھ لیا کریں۔ اگر کسی دن خدا خواستہ وقت پر مسجد میں نہ پہنچ سکیں اور جانے سے پہلے امام خطبہ شروع کر چکا ہو۔ تو جمعہ کی نماز کے بعد کسی کے ساتھ کلام کرنے سے پیشتر اپنے وظیفہ کو قبلہ رو دوزانوں بیٹھ کر پورا کریں۔ دعا مکرم یہ ہے جو بارہا بار کی مجرب الحرج ہے۔

يَا اللّٰهُ يَا غَنِيَّ يَا كَرِيْمُ يَا صَاحِبَ الْفَضْلِ الْعَظِيْمِ . يَا صَاحِبَ الْعَطَاءِ وَالْكَرَمِ اَغْنِنِي بِحَلَالِكَ وَ اَكْفِنِي بِفَضْلِكَ عَنْ مَوَاكٍ (ایسے بے مثال باکمال وظائف اور عملیات کے لیے ”کالی دنیا، کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات“ کتاب پڑھیں)

جدید دور کے قبرستان اور ہماری ذمہ داری

وقت گزرتا گیا اور قبرستان مسلمانوں کے بچوں کے لیے کھیل کا میدان بنتا گیا۔ گلی ڈنڈہ، کرکٹ اور پتنگ بازی قبرستان میں ہونے لگی۔ بچے ہی نہیں بڑے بھی قبروں کو روندنے لگے۔ (تحریر: اختر عباس)

کرو تو بے عزتی کر دیتے ہیں۔ ایک واقعہ اور یاد آگیا۔ انگریزوں کا دور حکومت تھا۔ راولپنڈی میں ایک سکھ نے سینما ہال کی تعمیر شروع کی۔ اس جگہ سے ذرا ہی دور جامع مسجد تھی۔ مسلمانوں نے ہنگامہ کھڑا کر دیا کہ مسجد کے قریب سینما ہاؤس بن گیا تو نماز میں خلل پیدا ہوگا۔ اس دور میں ہم یہ دیکھتے تھے کہ ہمارے سیاسی اور خصوصاً مذہبی لیڈروں کو اپنی لیڈری جتانے کا کوئی موقع نہیں ملتا تھا تو وہ یہ موقع پیدا کرتے تھے۔ اس سینما ہاؤس کی تعمیر کو بھی راولپنڈی کے لیڈروں نے ایک مسئلہ بنا دیا جس سے یہ نعرے اٹھنے لگے کہ اسلام خطرے میں ہے۔ انہوں نے مسلمانوں کی مسجدوں میں اور جلسوں میں ایسا بھڑکایا کہ راولپنڈی میں باقاعدہ فرقہ وارانہ فساد شروع ہو گیا۔

مسلمانوں کا یہی ایک نعرہ تھا کہ یہاں سینما نہیں بننے دیں گے، اور یہ نعرہ کہ اسلام خطرے میں ہے۔ اور ہندو بھی سکھوں کے ساتھ مل گئے اور مقابلے میں آ گئے۔ ایک روز اتنا شدید ہندو مسلم فساد ہوا کہ تین چار آدمی (غالباً زیادہ) دونوں طرف سے مارے گئے اور زخمی بے شمار ہوئے۔ گرفتاریاں ہوئیں اور کچھ لوگوں کو قید کی سزائیں بھی دی گئیں۔ مجھے اچھی طرح یاد نہیں رہا، میرا خیال ہے کہ ایک یا دو آدمیوں کو سزائے موت بھی دی گئی تھی۔ اس خون ریزی کے نتیجے میں اس سکھ نے سینما ہال کی تعمیر روک دی اور اسلام خطرے سے نکل آیا۔ آج دیکھ لیں اذان ہو رہی ہوتی ہے۔ اسکے ساتھ ہی فلمی گانوں کا اس قدر شور شرابہ ہوتا ہے کہ اذان ٹھیک طرح سنائی نہیں دیتی۔ لوگوں نے گھروں میں ڈیک اور شیپ ریکارڈر انتہائی بلند آواز پر رکھ رکھے ہوتے ہیں۔ دوکانوں سے، ہوٹلوں سے، گلی سے ہندوستانی فلموں کی چنگھاڑ ہوتی ہے۔ گھروں کے اندر یہ حالت بن چکی ہے کہ وہی آر پر فلم لگی ہوئی ہوتی ہے اور گھر کا کوئی فرد نماز پڑھنا چاہے تو وہ کمرے کی کھڑکیاں دروازے بند کر کے نماز پڑھتا ہے۔ گھر والوں سے وہ اتنی سی بات نہیں منوا سکتا کہ ٹی وی کی آواز دم کر دو۔ اس طرح ہمارا ہر گھر سینما ہال بن گیا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

آج عمر کے اس آخری حصے میں آکر اپنے قصبے کا وہ وقت یاد آتا ہے۔ جب ہندو اور سکھ ہمارے ساتھ رہتے تھے۔ جی میں آتی ہے کہ اپنے قصبے کی بہت سی باتیں سناؤں لیکن صرف قبرستان کی بات کروں گا۔ جس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ اب قبرستان کی طرف رواگئی کا وقت آگیا ہے۔ میرے قصبے کا قبرستان ہندوؤں اور سکھوں کے محلے کے بالکل ساتھ تھا۔ ان کے لیے قبرستان میں سے گزرنے کا راستہ تھا اور وہ پورے احترام سے قبرستان میں سے گزرا کرتے تھے، پھر بھی بعض جذباتی مسلمان اعتراض کرتے تھے کہ قبرستان میں سے ہندوؤں اور سکھوں کے گزرنے سے قبروں کی بے حرمتی ہوتی ہے۔ اس مسئلے پر ہندو اور سکھوں کے ساتھ چند مرتبہ قصبے کے مسلمانوں کی کشیدگی بھی پیدا ہوگئی تھی ایک بار تو باقاعدہ لڑائی کی صورت پیدا ہوگئی تھی۔ مسلمان لڑائیاں، کلباڑیاں اور برچھیاں لے کر نکل آئے اور ادھر ہندو اور سکھ تلواروں اور برچھیوں سے مسلح ہو کر تیار ہو گئے مسلمان اعلان کر رہے تھے کہ کوئی ہندو یا سکھ قبرستان میں قدم رکھے تو اسے قتل کر دو۔ ہندو اور سکھ کہہ رہے تھے کہ جہنم کی صورت میں قبرستان سے گزریں گے۔

پولیس درمیان میں آگئی۔ راولپنڈی کا انگریز ڈپٹی کمشنر آگیا اور ایک خونریز فساد ہوتے ہوئے رہ گیا۔ ہندوؤں اور سکھوں کا یہ جن برقرار رہا کہ وہ قبرستان میں سے گزر سکتے ہیں۔ میں اس حقیقت کو نہیں بھول سکتا کہ ہندوؤں اور سکھوں نے قبروں کا ہمیشہ احترام کیا۔ آزادی ملی تو ہندو اور سکھ ہندوستان چلے گئے اور ہندوستان سے مسلمان ہجرت کر کے آ گئے جو قبرستان سے ملحق ہندوؤں اور سکھوں کے محلے میں آباد ہو گئے۔ وقت گزرتا گیا اور قبرستان مسلمانوں کے بچوں کے لیے کھیل کا میدان بنتا گیا۔ گلی ڈنڈہ، کرکٹ اور پتنگ بازی قبرستان میں ہونے لگی۔ بچے ہی نہیں بڑے بھی قبروں کو روندنے لگے۔ قبرستان میں موٹیسی داخل ہونے لگے اور پرانی کچی قبروں کے نشان تک مسلمانوں نے مٹا ڈالے۔ میں لڑکوں کو پکی قبروں پر کھڑے ہو کر پتنگ بازی کرتے دیکھتا ہوں۔ ان لڑکوں کو منج

خواتین بوجھتی ہیں؟

یہ مضمون خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لگیں۔ (ام اوراق)

الرجی

۲۵ سال کی عمر میں میرے سر کے بال سفید ہونے لگے ہیں۔ ڈاکٹری دواؤں اور بہترین شیپو استعمال کرنے کے باوجود بالوں کی سفیدی بڑھتی جا رہی ہے۔ میری مصیبت یہ ہے کہ میں اپنے بالوں کو رنگ نہیں کر سکتی کیونکہ مجھے الرجی کی شکایت ہے۔ دوسرے، میرے بڑے بھائی نے بھی اسی عمر میں بالوں کو رنگ لیا تھا۔ چند ماہ میں کیمیکل ڈائی سے ان کے سارے بال ہی سفید ہو گئے اب وہ مستقل طور پر بالوں کو ڈائی کرتے ہیں۔ مجھے خوف ہے کہ میں بھی ان کی طرح اپنے سارے بال سفید نہ کر بیٹھوں۔ ابھی میری شادی بھی نہیں ہوئی۔ ہمارے معاشرے میں سفید بالوں والی لڑکی پسند نہیں کی جاتی۔ میرے رشتے آ رہے ہیں۔ سر پر دوپٹہ لپیٹ کر ان لوگوں کے سامنے جاتی ہوں۔ پلیز مجھے بتائیں میں کیا کروں۔ بالوں کی سفیدی کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ (ہالہ۔ ساہیوال)

☆ ہالہ! آپ نے معمولی سے مسئلہ کو اپنے اوپر حاوی کر لیا ہے۔ بالوں کو سفید ہونا تو اب عام مسئلہ بن چکا ہے۔ متوازن غذا کا نہ ملنا، روزمرہ زندگی کے پریشان کن مسائل، بخار، طویل علالت یا اچانک کسی جذباتی صدمے کے باعث بھی بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ لڑکیاں عموماً سفید بال توڑ دیتی ہیں۔ ایک سفید بال توڑنے سے مزید سفید بال نکل آتے ہیں۔ چند بال سفید ہیں تو آپ ان کو توڑنے کے بجائے جڑ کے نزدیک سے کاٹ دیں۔

کیمیکل ڈائی یا بازار میں کالی مہندی کے نام سے جو سفوف ملتا ہے، اس سے بھی الرجی ہو جاتی ہے۔ آپ نباتاتی رنگ (وٹیکٹیل ڈائی) بنا کر استعمال کیجئے۔ خالص مہندی سے بالوں کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے، اس لیے آپ کی عمر کی لڑکیاں مہندی سے گھبراتی ہیں۔ کالے جنوں کا شور مچاتے ہیں دو بار کھانے میں شامل کریں۔ ابلے کالے جنوں کی سلاخ بھی بنا سکتی ہیں۔ ہڑ کا مربہ بازار سے خرید لیں۔ رات سوئے وقت دو عدد ہڑ کھا لیا کریں۔ نباتاتی رنگ میں مہندی کے ساتھ، آٹے، ریٹھے، سیکا کافی، اخروٹ کی چھال، نل کے درخت کی چھال، دنداسہ، کافی، چائے کی پتی اور انڈا

شامل کیے جاتے ہیں۔ ان کے بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ ۴۰۰ گرام مہندی لیں۔ (مہندی میں بھی کیمیکل ملاتے ہیں۔) آپ کسی دکان سے دیکھ بھال کر خالص مہندی خریدیں۔ مٹی بھر خشک آٹے کوٹ لیں اور ایک چمچ چائے کی پتی ان میں ملا دیں۔ اب انہیں لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر تھوڑا سا دنداسہ اور ایک لیون چھلکے سمیت کاٹ کر ملائیں۔ اندازے سے پانی اتنا ڈالیں کہ اس میں آٹے بھگ سکیں۔ کڑاہی کو چوبیسے پر رکھیں۔ تین چار جوش آجائیں تو اتار کر رکھ دیں۔ صبح چھلنی یا کپڑے میں چھان لیں۔ اب اس پانی میں مہندی بھگوئیں۔ سرسوں کا تیل دو چمچ ڈال دیں۔ یہ مہندی آپ سر پر لگائیں تین گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ کچھ خواتین سرسوں کے تیل کے بجائے ایک انڈا پھینٹ کر ملا لیتی ہیں۔

گرمی آرہی ہے۔ آپ سر دھونے کے لیے آٹے استعمال کریں۔ مٹی بھر آٹے اور دو چار پھلیاں سیکا کافی کی کوٹ کر رات کو لوہے کے برتن میں بھگو دیں۔ صبح اس پانی سے سر دھو لیں۔ ہاتھوں پر دستانے چڑھا لیا کریں کیونکہ سیاہی سے ناخن خراب ہونے لگتے ہیں۔ ہفتے میں دو بار آٹوں سے سر دھوئیں۔ تین ہفتے بعد مہندی لگائیں۔ اخروٹ کے درخت کی چھال بھی مہندی میں ملا سکتے ہیں۔ اس طرح مہندی کی سرخی کم ہو جاتی ہے۔ کافی آدھا چمچ ملانے سے بال براؤن ہوتے ہیں۔ چند رکات تیل اور چند رکار سے بھی بالوں کے لیے مفید ہے۔ ایک چند رکات کچھ سمیت پانی میں جوش دیں۔ اس پانی سے سر دھو لیا کریں۔ اسی پانی میں آپ آٹے بھی بھگو سکتی ہیں۔ نل کے درخت کے پتے بھی سکھا کر مہندی میں شامل کیے جاسکتے ہیں۔ یہ بال رنگنے کے آسان گھریلو نسخے ہیں جن سے الرجی نہیں ہوتی۔

معذور لوگوں سے دلچسپی

میرا مسئلہ بڑا عجیب ہے۔ بچپن سے مجھے معذور لوگوں سے دلچسپی ہے۔ ہمارے محلے میں ایک بزرگ اندھے تھے۔ میں ان کو کھانا پکا کر خود دے کر آتی تھی۔ ایک لنگڑی عورت تھی وہ کپڑے خود دھوتی تھی، مگر میں ان کو سونے کے لیے چھت پر جا کر پھیلاتی تھی۔ ان سب کی دعائیں لیکر میرے دل میں

شروع سے یہ جذبہ جاگا ہے کہ میں کسی کا سہارا بنوں گی۔ اپنے گھر میں بہن بھائیوں میں خوبصورت ہوں۔ بی اے کر لیا ہے۔ میرے رشتے آ رہے ہیں، مگر میری ضد ہے کہ میں کسی ایسے انسان سے شادی کروں جو معذور ہو۔ میری امی سمجھاتی ہیں۔ بچپن میں تو یہی ایک بات میرے ذہن میں بیٹھ گئی تھی کہ شادی کروں گی تو کسی معذور سے ورنہ نہیں۔ میرے والد غصے کے بہت تیز ہیں۔ ابھی تک انہوں نے مجھ سے اس سلسلے میں بات نہیں کی۔ آپ بتائیے میں کیا کروں۔ میری ایک ہی خواہش ہے وہ بھی پوری ہوگی تو میں زندگی کیسے گزاروں گی۔ (مہ رخ۔ لیہ)

☆ آپ کا خط پڑھ کر مجھے کئی برس پہلے کی بات یاد آگئی ہے۔ ایک زمانے میں اخبار اور رسائل کے لیے میں معذور لوگوں کے فخر لکھا کرتی تھی جو حقیقت پر مبنی ہوتے تھے۔ مجھے معذور لوگوں کے پتے اور نام بھی معذور لوگوں ہی سے معلوم ہو جاتے۔ انہی دنوں ایک ٹائیٹل لڑکے سے بی ایئر لڑکی نے جو بہت خوبصورت تھی، شادی کی۔ شادی کے چار روز بعد میں اس لڑکی کے گھر گئی۔ لڑکا اپنی ماں بہنوں میں گھرا بیٹھا تھا اور ایک کونے میں سہمی، سکڑی سکڑائی دہن بیٹھی تھی۔ بال پریشان، رنگ اڑا ہوا، رات کے میلے کپڑے اور ہاتھوں پر مہندی کے ساتھ برتنوں کی سیاہی لگی ہوئی تھی۔

لڑکے کو پتہ تھا کہ مجھے آنا ہے۔ اس نے سوٹ پہنا ہوا تھا۔ چشمہ لگائے بیٹھا تھا۔ چھوٹے ہی کہنے لگا چلیں جی تصویر اتاریں۔ ایک تصویر میری ماں بہن کی بھی لگاتا۔ میں نے لڑکی سے کہا آپ بھی تیار ہو جائیں۔ آپ دونوں کی تصویر بنانی ہے۔ (تصویر کی شرعی حیثیت معلوم کر لیں۔ ایڈیٹر) لڑکی تھی۔ اس کا کمرہ اوپر تھا۔ میں بھی اس کے ساتھ چلی گئی کمرہ ساز دسامان سے بھرا تھا۔ جھیر کی تمام چیزیں اوپر تلے رکھی تھیں۔ میں نے لڑکی سے پوچھا: ”کیا بات ہے؟ کیا یہ لوگ خوش نہیں؟“ وہ رو پڑی میں نے اسے اعتماد میں لے کر بات کی تو پتہ چلا اس نے ضد میں آ کر سہارا بننے کے لیے شادی کی ہے۔ آتے ہی ساس، تندوں نے اسے روایتی طریقوں سے نوازا شروع کر دیا۔ اسے منہ تک دھونے نہیں دیا کہ تیرا شوہر تو اندھا ہے تو یہ روپ کس کو دکھائے گی۔ تو نکار، گالم گلوچ اس نے کبھی نہ سنی تھی۔ شوہر نے پہلی بات اس سے یہی کی۔ بڑھی لکھی لڑکی ہو، تم نے مجھ سے شادی کیوں کی ہے۔ ضرور کوئی گڑبڑ ہے۔ تم قرآن اٹھاؤ کہ تم نے مجھ سے پہلے کسی اور سے تو شادی کا وعدہ نہیں کیا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹونکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہ اپریل 2008 کے جوابات

☆ **دانتوں کے مسائل کے لیے:** دانتوں سے خون آنا دراصل معدے کا مسئلہ ہے۔ اس کے لیے جوارش کمونی چند ہفتے استعمال کریں نفع ہوگا۔ (حکیم احسان الحق، براولپنڈی)

میرے تجربے کے مطابق آپ کھانے کا سفید نمک بالکل پاؤڈر کر لیں ہتھیلی پر سرسوں کا تیل ڈال کر اس پر نمک ڈال کر حل کر کے دانتوں، مسوڑھوں پر لگائیں صبح و شام ایسا کریں چند ہفتے میں سونے صفا فائدہ ہوگا۔ (عرفان الحق پراچہ - کوئٹہ)

☆ **آنکھوں کی تکلیف کے لیے:** آنکھوں کی سرخی کے لیے صرف آنکھوں میں عرق گلاب ڈرا پر میں ڈال کر دن میں 3-4 بار ڈالیں کچھ دنوں میں واقعی فائدہ ہو جائے گا (عبدالقیوم - سعودی عرب جدہ) مجھے یہ تکلیف ہوئی پھر میرے گھر والوں کو ہوئی میں خود ادھر گھر والوں نے بہت ڈرا پر ڈالے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار اطراف غفل شنیز کسی نے بتائی ایک جج میں دن 3 بار ایک ماہ کی گرم چیزوں سے پرہیز کیا۔ سب تندرست ہو گئے۔ (عاصمہ چوہدری - دہلی)

☆ **آنکھوں کا علاج چائے کی پتی سے ماہنامہ عبقری میں ایک مضمون شائع ہوا بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا۔ آپ بھی آزمائیں (چوہدری نذیر محمد پرنسپل - اسلام آباد)**

☆ **یادداشت کے لیے:** نشہ آور دوائی سے یادداشت کا علاج آپ مغز بنڈان یعنی بنولے کے مغز 10 گرام گرم دودھ سے پھانک لیں میں نے صبح و شام استعمال کر یا میرے کئی مریض تندرست ہو گئے لیکن کئی ماہ ضرور استعمال کریں (ڈاکٹر اکرام خان - کراچی) ایک مریض کا تجربہ ہوا کہ اسے بادام روغن پلایا بھی اور سر میں لگایا بھی یعنی 2 جج بڑے گرم دودھ میں سوتے وقت پلائیں اور سر ہاتھ کی ہتھیلی پر لگائیں۔ 40 دن ایسا کریں۔ (بیگم سمیہ اللہ - مظفر گڑھ)

☆ **ایڑھیوں کی تکلیف سے نجات:** ایڑھیوں کے چھنے کے لیے ایک مرہم گھر میں بنائی ہوں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

عبداللہ بن مبارک کا خواب اور موچی کا حج

فرشتے نے کہا ”دمشق میں ایک موچی رہتا ہے اس کا نام علی ہے اور وہ موفقی کا بیٹا ہے وہ حج کرنے نہیں آیا لیکن اس کا حج قبول ہوا ہے اور اس کی وجہ سے اللہ نے ان سب لوگوں کو بخش دیا ہے جو یہاں حج کرنے آئے تھے“

(تحریر: زویہ بشیر)

مبارک نے اپنا خواب بیان کیا۔ اس شخص نے کہا: آپ کون ہیں؟ عبداللہ بن مبارک نے اپنا نام بتایا تو اس نے ایک آہ کھینچی۔ عبداللہ بن مبارک نے کہا ”کیا آپ مجھے اپنے حالات بتائیں گے؟“ اس شخص نے کہا اے عبداللہ مجھے تیس سال سے حج کی خواہش تھی میں جو تیاں سی سی کر رقم جمع کرتا رہا اس طرح میرے پاس 3 ہزار درہم جمع ہو گئے۔ اس سال میں نے حج کا ارادہ کیا۔ میری بیوی کے ہاں بچہ ہونے والا تھا ایک دن اس نے مجھ سے کہا: ”آج پڑوسی کے گھر سے گوشت کی خوشبو آ رہی ہے اس کے گھر سے میرے لیے گوشت مانگ لاؤ۔“ میں پڑوسی کے ہاں گیا اور اس سے سالن مانگا تو وہ کہنے لگا ”سات دن سے میرے بچوں نے کچھ نہیں کھا یا ہے، فاتے سے ان کی جان نکلی جا رہی تھی۔ اتفاق سے میں نے ایک جگہ گدھامرا ہوا دیکھا تو اس کا قہوڑا سا گوشت کاٹ لیا ہوں اور اس سے سالن بنایا ہے۔ یہ سالن تمہارے لیے حلال نہیں ہے۔“ پڑوسی کی بات سن کر میں نے اپنے آپ سے کہا ”بد بخت تیرے پاس 3 ہزار درہم ہیں اور تجھے پتہ نہیں کہ تیرے پڑوسی کے بچے سات دن سے بھوکے ہیں، میں اسی وقت گھر سے وہ تین ہزار درہم اٹھا لیا اور اپنے پڑوسی کو دیتے ہوئے کہا کہ ”یہ لو اور اس سے اپنے بچوں کا خرچ چلاؤ، میرا حج یہی ہے“ عبداللہ بن مبارک نے جب موچی کی داستان سنی تو کہنے لگے میرا خواب سچا تھا وہ فرشتے حج کہتے تھے۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹونکہ یا کسی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، مہزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، ہمیں بھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربطا لکھیں لیکن ضرور لکھیں، ہم لوگ پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریروں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

عبداللہ بن مبارک ایک مشہور بزرگ ہیں۔ ان کی عادت تھی کہ ایک سال حج کرتے دوسرے سال خدا کی راہ میں کافروں سے جہاد کرتے اور تیسرے سال تجارت کرتے۔ اس تجارت سے ہونے والے نفع کو اپنے شاگردوں اور دوسرے ضرورتمند لوگوں میں تقسیم کر دیتے تھے۔ ایک دفعہ وہ حج کے لیے گئے۔ حج سے فارغ ہو کر تھوڑی دیر کے لیے کعبہ شریف کے نزدیک لیٹ گئے اور ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں دیکھا کہ دو فرشتے آسمان سے اترے ہیں۔ ایک فرشتے نے دوسرے سے پوچھا: اس سال کتنے لوگ حج کے لیے آئے ہیں؟ دوسرے نے جواب دیا ”چھ لاکھ“ پہلے فرشتے نے پھر پوچھا: ان میں سے کتنے لوگوں کا حج قبول ہوا ہے؟ دوسرے نے جواب دیا ”کسی کا بھی نہیں“ فرشتے کی یہ بات سن کر حضرت عبداللہ کو بہت رنج ہوا۔ انہوں نے سوچا کہ اتنے لوگ جو درود در سے آئے ہیں اور سفر کی ہزار تکلیفیں اٹھا کر یہاں پہنچے ہیں ان کی تکلیف اور محنت بے کار گئی۔ اتنے میں اس فرشتے نے پھر کہا ”دمشق میں ایک موچی رہتا ہے اس کا نام علی ہے اور وہ موفقی کا بیٹا ہے وہ حج کرنے نہیں آیا لیکن اس کا حج قبول ہوا ہے اور اس کی وجہ سے اللہ نے ان سب لوگوں کو بخش دیا ہے جو یہاں حج کرنے آئے تھے“ اس کے بعد حضرت عبداللہ کی آنکھ کھل گئی اپنے خواب کے متعلق سوچا تو فوراً جی میں آیا کہ مجھے دمشق جانا چاہیے اور اس شخص کی زیارت کرنی چاہیے جس کا نام فرشتے نے علی بن موفقی بتایا ہے۔ یہ سوچ کر وہ دمشق کی طرف روانہ ہو گئے۔ دمشق پہنچ کر انہوں نے اس شخص کا گھر تلاش کیا اور دروازے پر دستک دی۔ اندر سے ایک شخص نکلا انہوں نے اس سے پوچھا: ”بھائی آپ کا نام کیا ہے۔ اس شخص نے جواب دیا کہ ”علی بن موفقی“۔ عبداللہ بن مبارک نے کہا کہ مجھے آپ سے کچھ باتیں کرنی ہیں۔ اس نے کہا ”فرمائیے“ عبداللہ بن مبارک نے بولے آپ کیا کام کرتے ہیں؟ اس نے کہا کہ میں موچی ہوں اور جو تیاں کاٹتا ہوں۔ اس پر عبداللہ بن

ورزش۔ ہر عمر میں ضروری

چار دیواری سے باہر ورزشیں اور چہل قدمی نہ صرف یہ کہ بزرگوں کے لیے نئے نئے دوست بنانے کے مواقع فراہم کرتی ہیں بلکہ معاشرتی عمل میں ان کے دوبارہ اثر و نفوذ کا ذریعہ بھی بن سکتی ہیں۔ (تحریر: حکیم محمد عثمان)

کے حصول کے لیے نہ صرف یہ کہ خود کو جسمانی ورزش کا عادی بنائے بلکہ اپنے اطراف اور اپنے حلقہ اثر میں رہنے والے دیگر افراد کو بھی اس کی اہمیت اور افادیت سے آگاہ کرے اور انہیں ورزش کے لیے آمادہ کرے۔ یہ بہت بڑی خدمت ہو گی جو ہم کچھ خرچ کیے بغیر اپنے معاشرے کو صحت مند معاشرہ بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ جسمانی ورزش کی اہمیت کو عوام پر واضح کرنے کے لیے انفرادی، حکومتی اور عالمی سطح پر ایک منظم اور مسلسل تحریک کی ضرورت ہے تاکہ دنیا کا ہر فرد جسمانی ورزش کی افادیت کو محسوس کرتے ہوئے اس کی طرف راغب ہو سکے۔ اس طرح لوگوں کی اکثریت بے شمار ایسے امراض سے محفوظ رہ سکے گی جو ہمارے اپنے پیدا کردہ ہیں۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ ہم علاج معالجے پر انہیں والے غیر ضروری اخراجات سے بچ جائیں گے۔

میری زندگی کے تجربات عبقری کے قارئین کے لیے

درد شقیقہ

مولانا سید حسین احمد مدنیؒ کہیں جا رہے تھے۔ حضرت کے ایک معتقد بھی ساتھ تھے ان صاحب کو درد شقیقہ تھا انہوں نے حضرت سے عرض کیا۔ خربوزوں کا موسم تھا چنانچہ راستہ بھر حضرت نے خوب خربوزے کھلائے۔ اپنی منزل تک پہنچے تو میزبان صاحب نے میٹھا پانی گڑ والا پیش کیا تو حضرت نے ان صاحب کو خوب میٹھا پانی بھی پلا دیا کہتے ہیں پھر کبھی درد شقیقہ نہیں ہوئی۔

حکیم کی دور کرنے کا آسان نسخہ

پودینہ پانی میں ابال کر شربت بنا کر پینے سے حکیم کی دور ہو جاتی ہے

آنکھوں کی بیماریوں کا علاج

ایک دوست نے بتایا کہ بالکل سفید پیاز کا پانی ہم وزن شہد میں ملا کر دو سلائی آنکھوں میں لگائیں ہر بیماری کا علاج ہے۔ سوزش ہوگی گھبراہٹ نہیں آئے گا

بالاں اور ریک سرخ اور سیاہ رکھنے کا آسان نسخہ

دھاسہ بوٹی کو پانی میں ابال کر پانی سے علیحدہ کر دیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو مہندی میں ملا کر سفید بالوں کو لگائیں۔ بال دیر تک رنکس رہیں گے سیاہی کے پتے پانی میں ابال لیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس پانی میں کالی مہندی ڈال دیں۔ سفید بالوں پر لگنے سے دیر تک بال سیاہ رہتے ہیں۔ (مرسلہ: غلام مصطفیٰ، محلہ پٹیل والا بابا کشمیری روڈ مظفر گڑھ)

معمول خواتین کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس طرح ان کو بہت سے امراض سے تحفظ کی ضمانت مل سکتی ہے۔ بعض امراض خواتین میں مردوں کے مقابلے میں دگنے ہوتے ہیں۔ مثلاً موٹاپا، کمزور اور جوڑوں کا درد، ہڈیوں کی کمزوری، بے چینی اور ذہنی دباؤ، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس وغیرہ۔ ایک سروے کے مطابق دنیا بھر میں ستر ملین خواتین ذیابیطس جیسے موذی مرض کا شکار ہیں اور اگر اس کا بروقت تدارک نہیں کیا گیا تو اندازہ ہے کہ ۲۰۲۵ء تک یہ تعداد دگنی ہو جائے گی۔ ماہرین کی یہ پختہ رائے ہے کہ اگر خواتین باقاعدہ جسمانی ورزش کو مستقل اپنائیں تو وہ اپنی صحت سے متعلق بے شمار مسائل سے نجات پاسکتی ہیں۔ کھیلوں میں حصہ لیتا، سائیکل چلاتا، جاگنگ، تیراکی اور گھڑ سواری بہترین ورزشیں ہیں، لیکن گھر کے اندر چار دیواری میں مخصوص ترتیب اور طریقے سے کی گئیں باقاعدہ ورزشیں بھی مثبت نتائج مرتب کرتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں ایسی خواتین کی تعداد بہت زیادہ ہے جن کا تعلق صرف امور خانہ داری سے ہے۔ ایسی گھریلو خواتین کو اپنے گھر ہی میں جسمانی ورزش کا باقاعدہ اہتمام ضرور کرنا چاہیے۔

بوڑھے اور بزرگ افراد: ویسے تو جسمانی ورزش عمر کے ہر حصے میں ضروری ہے، لیکن اس کی افادیت اور اہمیت بڑھاپے میں اور زیادہ ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ رٹائرمنٹ کے بعد بزرگوں کی ایک بڑی تعداد احساس تنہائی، کاپی، اضطراب، نفسیاتی مسائل اور اس کے نتیجے میں ذہنی و قلبی امراض کا شکار ہو جاتی ہے۔ ایسے میں جاگنگ، سائیکل سواری، تیراکی اور اس قسم کی دیگر ورزشیں ان کے لیے نہ صرف درج بالا مختلف امراض اور عوارض سے نجات کا سبب بنتی ہیں بلکہ ان کی صحت مند عمر میں اضافے کا باعث بھی ہو سکتی ہیں۔ چار دیواری سے باہر ورزشیں اور چہل قدمی نہ صرف یہ کہ ان کے لیے نئے نئے دوست بنانے کے مواقع فراہم کرتی ہیں بلکہ معاشرتی عمل میں ان کے دوبارہ اثر و نفوذ کا ذریعہ بھی بن سکتی ہیں۔ بہر حال عمر کے ہر حصے میں اور ہر ایک کے لیے جسمانی ورزش انتہائی ضروری ہے۔ چنانچہ ہم میں سے ہر فرد کے لیے لازمی ہے کہ وہ بے شمار جسمانی فوائد

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے پوری دنیا میں عالمی یوم صحت (۷ اپریل ۲۰۰۲ء) کو عمومی صحت کے لیے جسمانی ورزش کی اہمیت و افادیت کے حوالے سے منانے کا فیصلہ کیا ہے۔ ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق دنیا میں ہر سال بیس لاکھ سے زائد اموات کو اس بات سے منسوب کیا گیا ہے کہ عام لوگوں کی بڑی اکثریت ورزش کو اہمیت نہیں دیتی ہے۔ مذکورہ رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ اگر ہم جسمانی ورزش کو اپنے روزمرہ معمولات کا حصہ بنالیں تو بے شمار مہلک اور تکلیف دہ امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ جوانی اور صحت کی موجودگی، حد سے زیادہ مصروفیت، وقت کی کمی اور دیگر معاشرتی مسائل کا عذر کر کے لوگوں کی اکثریت ورزش کو نظر انداز کر دیتی ہے اور یہ کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ سہل پسند طرز زندگی دنیا بھر میں صحت عامہ کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن کر سامنے آیا ہے۔ ورزش عمر کے ہر حصے میں اور ہر ایک کے لیے انتہائی مفید ہے۔

بچے اور نوجوان: عام طور پر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ بچے اور نوجوان چونکہ فطری طور پر بے حد متحرک ہوتے ہیں اور کبھی نچلے نہیں بیٹھتے، اس لیے انہیں کسی منظم ورزش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ خیال درست نہیں ہے۔ بچوں اور نوجوانوں میں باقاعدہ ورزش اور خاص طور پر کھیلوں میں حصہ لینے کے بے شمار فوائد ہیں۔ اس سے ان میں صحت مند مقابلے کا رجحان فروغ پاتا ہے۔ ان کی ذہنی استعداد اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ سمجھ دار لوگ اپنے آپ کو جسمانی طور پر چاق و چوبند رکھنے کے لیے نشہ آور چیزوں کے استعمال، غیر محفوظ جنسی عمل اور اسی طرح کی دیگر آلائشوں سے پرہیز کرتے ہیں۔ اس ضمن میں تعلیمی اداروں اور شہری حکومتوں کی بھی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں اور نوجوانوں میں کھیلوں کے فروغ اور صحت مند سرگرمیوں کے مواقع فراہم کرنے میں اپنا بھرپور کردار ادا کریں اور ان کے لیے ہر علاقے میں کھیلوں کے میدان اور پارکوں کے قیام کو اپنی ترجیحات میں اولیت دیں۔

خواتین: چونکہ خواتین اپنی فطری جسمانی ساخت اور زچگی کے عمل سے گزرنے کے باعث کمزور ہوتی ہیں، چنانچہ باقاعدہ اور مستقل جسمانی ورزش کی عادت اور متوازن غذا کا

خدا کی لاٹھی بے آواز ہوتی ہے

ٹرک کے اوپر بیٹھا ہوا شخص حیران تھا کہ گھنٹہ بھر سے وہ سانپ ”پرانی“ میں سے سر نکال کر دیکھتا اور پھر غائب ہو جاتا تھا۔ اب وہ سمجھا وہ تو دراصل موت کا فرشتہ تھا جو کہ اپنے شکار کی تلاش میں تھا

(تحریر: بنت سید محمد یوسف مرحوم)

جگہ جی لگانے کی دنیا نہیں ہے

یہ عبرت کی جا ہے تماشا نہیں ہے

یہ واقعہ جو میں ابھی بیان کرنے جا رہی ہوں مٹی بر حقیقت اور انتہائی عبرت انگیز ہے۔ ابھی قریباً پچیس روز قبل ہمارے گھر ایک ملنے والی خاتون آئیں اور انہوں نے یہ واقعہ سنایا کیونکہ اس واقعہ کا تعلق ماڑی چبارا سے ہے جہاں میری ایک پھوپھی رہائش پذیر ہیں۔ واقعہ کچھ یوں تھا کہ ایک ٹرک جو کہ ”ماڑی چبارا“ کی طرف رواں دواں تھا اس میں بہت زیادہ فروٹ کی بیٹیوں میں رکھنے والی ”پرانی“ لدی ہوئی تھی اور اس کے اوپر ایک شخص بیٹھا ہوا تھا جو کہ مسلسل چیخ کر ٹرک ڈرائیور کو ٹرک روکنے کو کہہ رہا تھا مگر ٹریفک کے جھوم میں اور شور کے باعث ٹرک ڈرائیور اس کی آواز سن نہیں پا رہا تھا۔ ایسے میں ایک کار والے شخص کی نظر اس پر پڑی تو اس نے آگے بڑھ کر ٹرک رکوا دیا اور صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے اپنی کار سے باہر نکل کر کھڑا ہو گیا۔ اتنے میں اس آدی نے بھی فوراً نیچے چلا ٹک لگا دی وہ انتہائی خوفزدہ تھا اس نے بتایا کہ ہر تھوڑی دیر کے بعد ”پرانی“ کے نیچے سے ایک بہت بڑا سانپ جو میں نے زندگی میں کبھی نہیں دیکھا سر اٹھا کر دیکھتا ہے ابھی یہ الفاظ ادا ہی ہوئے تھے کہ وہ سانپ اڑتا ہوا کار والے پر گرا اور اسے دس کر بجائے کہاں غائب ہو گیا۔ سب بہت حیران تھے۔ کار والے کی شناخت وغیرہ ڈھونڈنے کے لیے جیسے ہی لوگوں نے ڈنگی کھولی تو اس میں ایک سر بریدہ لاش تھی جسے غالباً وہ شخص ٹھکانے لگانے جا رہا تھا۔ لوگوں نے کار والے کی لاش کو اشتعال میں آکر اٹھایا اور دریا برد کر دیا جبکہ سر بریدہ لاش کی نماز جنازہ ادا کی۔

ٹرک کے اوپر بیٹھا ہوا شخص حیران تھا کہ گھنٹہ بھر سے وہ سانپ ”پرانی“ میں سے سر نکال کر دیکھتا اور پھر غائب ہو جاتا تھا۔ اب وہ سمجھا وہ تو دراصل موت کا فرشتہ تھا کہ جو اپنے شکار کی تلاش میں تھا۔

(مسلحہ: محمد منیر قریشی۔ ایموان ٹاؤن لاہور)

حضرت زید بن عبد الواحد بصریؒ فرماتے ہیں بصرہ میں ایک شخص رہتا تھا۔ جو خچر لوگوں کو کراہیہ پر دیتا تھا۔ وہ خاصا اعتباری اور امانت دار آدمی تھا۔ اس کو دوسرے لوگ مال و اسباب دے کر دوسرے علاقوں میں بھیجتے تھے اور تسلی کے ساتھ معاملات چلا تے تھے۔ وہ شخص ایک دن بصرہ سے کوفہ کو روانہ ہوا۔ اس کو راستہ میں ایک شخص ملا۔ اس نے پوچھا کہاں کا ارادہ ہے؟ قلی نے بتایا کہ کوفہ جا رہا ہوں۔ اس آدمی نے کہا مجھے ادھر ہی جانا ہے۔ کیا تم مجھے ایک دینار کے عوض ”خچر“ پر سوار کر کے مجھے لے جاسکتے ہو؟ اس نے معاملہ کر کے قلی کے ساتھ سواری پر جگہ لے لی اور دونوں روانہ ہو گئے۔ آگے چل کر ایک دورا ہوا آتا تھا۔ جس راستہ پر قلی نے خچر کو ڈال سوار نے اس کی مخالفت کی اور کہا دوسرا راستہ اچھا ہے اور جلدی پہنچانے والا ہے۔ قلی نے سوار کے کہنے پر راستہ بدل دیا۔ اس راستہ پر تھوڑی دیر چلنے کے بعد آگے ایک خوفناک جنگل آگیا اور راستہ بند ہو گیا۔ اس زمین پر مردہ جسم پڑے ہوئے تھے اور ہڈیاں پھیلی ہوئی تھیں۔ وہ شخص سواری سے اتر اور کمر سے خنجر نکال کر قلی پر حملہ آور ہونے لگا۔ قلی نے خوف کی حالت میں اس کی منتیں کی کہ میرا سارا سامان لے لو اور میری جان بخش دو۔ پروہ ظالم نہ مانا۔ قلی نے کہا اچھا مجھے دو رکعت نماز پڑھنے دو۔ وہ مان گیا اور ہنس کر کہا تجھ سے پہلے بھی لوگوں نے یہی درخواست کی تھی لیکن نماز نے ان کی کوئی مدد نہیں کی۔ پھر ارے قلی کو جلدی نماز پڑھنے کا کہا اور قلی کو جلدی میں کوئی سورہ یاد نہ آ رہی تھی۔ بے اختیار اس کی زبان پر یہ آیت جاری ہو گئی۔

”اَمِّنْ بِجِبِّ الْمَضْطَرِ اِذَا دَعَا وَبِغَشْفِ السَّوَةِ“ (سورہ نمل آیت نمبر 62) ساتھ رو کر آدھ

زاری کر رہا تھا کہ اچانک ایک سوار نکلتے ہوئے تیز دھارے نیزے کے ساتھ آگیا۔ آتے ہی اس نے اس ظالم کو نیزہ مار کر ہلاک کر دیا اس کے گرنے سے زمین میں آگ کے شعلوں نے اسے بھسم کر دیا۔ قلی نے سجدہ شکر ادا کیا اور آنے والے سوار سے خدا کا واسطہ دے کر پوچھا کہ تم کون ہو؟ بولا میں اس آیت کا غلام ہوں جو تم نے پڑھی ہے پھر وہ چلا گیا اور قلی امن

کراچی: رہبر نواز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: پلس

نیزہ ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ راولپنڈی: کمانڈر نواز ایجنسی

اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ لاہور: شفیق نواز ایجنسی اخبار مارکیٹ،

0524-598189۔ سیالکوٹ: ملک انڈسٹریز، 042-7236688۔

ملتان: اشغ نواز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ رحیم یار خان:

امانت علی انڈسٹریز، 068-5872626۔ خانیوال: طاہر شیشری مارٹ

علی پور: ملک نواز ایجنسی، 0333-7674484۔ ڈیرہ غازی خان: عباس

نواز ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظہ اسلام صاحب

0334-6307057۔ حاصل پور: گرامر سہ صاحب نواز ایجنٹ،

062-2449565۔ روبر آباد نواز ایجنسی سائیڈل روز

پاکستان 0333-6954044۔ کلور کوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ سلالی کسٹ

ہاؤس۔ مظفر گڑھ: انور نواز ایجنسی، 066-2413121۔ گجرات: خدک

سنز سلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیان: حافظہ امیر اکبر بوت ہاؤس

0632-508841۔ شورو کوٹ کینٹ: عدنان اکرم صاحب،

0333-7685578۔ بھیا واپور: شیخ اقبال صاحب، مہم نواز ایجنسی

0300-9688351۔ پور پور: سید شہید شعیب عقیل والی گل

0300-7591190۔ وہاڑی: فاروق نواز ایجنسی میک موڈ،

0333-6005921۔ بھیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نواز ایجنٹ،

0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: حامی محمد حسین جنگ نواز ایجنسی

0482-511845۔ وزیر آباد: شاہد نواز ایجنسی، 0345-6892591۔

ڈسکہ: عیاد نواز ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدر آباد: انجیل نواز ایجنسی

اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکسٹر: اللہ نواز ایجنسی مہران مرکز،

071-5613548۔ کوئٹہ: فرخ نواز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805

ایک: نسیم پندار سنور حشر علی اک، 0301-5514113۔ ملیسی: انجیل احمد صاحب

الوادہ نیٹو ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ خان پور: چہدری فقیر محمد صاحب،

انجیل بک ڈپو، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لاہری بک اینڈ کاپیالات

علی چک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نواز ایجنٹ

اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ صادق آباد: عامر منیر صاحب، چہدری نواز

ایجنسی، 068-5705624۔ گوجرانوالہ: علاء الرحمن کدیکیل سنور رسول

اجتال ٹھکانہ چارنگھ، 0554-710430۔ بھکر: ممتاز احمد، نواز ایجنٹ وٹنی چک،

0300-7781693۔ کوٹ ادو: عبدالملک صاحب، اسلامی نواز ایجنسی،

0333-6008515۔ منڈی بہاؤ الدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنز

0546-504847۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نواز ایجنسی، 0302-8874075

بنوں: امیر احمد جان، 0333-9748847۔ ٹاروال: محمد اشفاق صاحب، باغی

نیزہ ایجنسی شیاء چک ظہر وال، گلگت: نازہ نواز ایجنسی، مدینہ مارکیٹ، شمالی علاقہ

جات: چاہجہ اقبال صاحب لائن نواز ایجنسی مین روڈ کاٹو، غدر شال علاقہ جات۔

ہنزہ: ہنزہ نواز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ سکرو: سوڈے کس سنور۔ ملک روڈ سکرو،

بھٹان نواز ایجنسی ٹیما بازار سکرو۔ جہانیاں: حافظہ نذر احمد، جمال کالونی نزد قلعہ،

306-7604603۔ گوجرانوالہ: ذہن نواز ایجنسی، 0300-6422518۔ سر

گودھا: احمد حسن، مدنی کسٹ اینڈ جنرل سنور مدنی سکرو گودھا، 0301-6782480

کے ساتھ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو گیا۔ تفسیر سورہ نمل میں

آیا ہے کہ بے قرار شخص کی دعا اللہ تعالیٰ نے قبول کرنے کا وعدہ

کیا ہے۔ کہ وہ سب سے کٹ کر صرف اللہ تعالیٰ کی طرف

رجوع اور آہ زاری کرتا ہے چاہے وہ مسلم ہو یا کافر۔ اصل چیز

بیقرار ہی ہے جو اللہ کو بہت پسند ہے۔

حالت بیداری میں زیارت رسول ﷺ ممکن ہے

”مقائیس مجالس“ میں مولانا رکن الدینؒ نے زیارت رسول کے لئے درود خضریٰ بہت مجرب بیان فرمایا ہے۔
کہا جاتا ہے کہ حضرت اویس قرنیؓ کا معمول یہی درود پاک تھا (تحریر: ام چوہدری۔ مسافر خانہ، بہاولپور)

رکھ دیئے گئے ہیں اور طہارت کا پہلا سامعیا نہیں رہا میں حضور سید البشر ہادی اکبر ﷺ کی زیارت سے محروم ہو گیا ہوں ورنہ یہ دولت بیداری میں مجھے ہر شب حاصل تھی۔ آپ درود خضریٰ کا ان الفاظ سے درود فرمایا کرتے تھے۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى حَبِيْبِهِ مُحَمَّدٍ وَّآلِهِ وَسَلَّمَ
یہ مختصر مگر نہایت جامع اور کامل درود شریف ہے۔ میاں صاحب شرقپوریؒ اپنے متوسلین کو اسی درود شریف کی تلقین فرمایا کرتے تھے۔ ”مقائیس مجالس“ میں مولانا رکن الدینؒ نے زیارت رسول ﷺ کے لئے درود خضریٰ بہت مجرب بیان فرمایا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت اویس قرنیؓ کے معمول میں بھی یہی درود پاک تھا۔ (خزینہ رحمت) (فقری مجموعہ) (خزینہ درود شریف) (خزینہ معرفت) (سیرت النبیؐ بعد از وصال النبیؐ جلد سوم)

☆ ”خزینہ عملیات“ میں حافظ صوفی محمد عزیز الرحمن صاحب پانی پتی لکھتے ہیں کہ جو شخص خواب میں زیارت رسول ﷺ کا خواہش مند ہو تو اس کو چاہیے کہ شب جمعہ کو دو رکعت نماز پڑھے اور ہر رکعت میں آیت الکرسی ایک مرتبہ اور سورۃ اخلاص پندرہ دفعہ پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد حضور قلب کے ساتھ یہ دعا بلا تعداد پڑھے

**اَللّٰهُمَّ اَنْزِلْ اَلسَّمَاءَ لِجَنِّيْ بِهٖ
اَلْاَرْضَ وَتُسْقِیْ بِهٖ الْعِبَادَ مِنْ خَلْقِكَ
اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ قَدْ اَخْتَلَسْتُ فِیْ اِلٰی مُحَمَّدٍ وَطَالَ
خُزْنِیْ بِهٖ . اَللّٰهُمَّ لَا رَحْمٰنِیْ وَ مِنْ عَلٰی مِنْ
نَظَرٍ وَ جِهَہٗ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ ط**

اس عمل کو پڑھنے کے وقت ان باتوں کا لحاظ نہایت ضروری ہے کہ کپڑے پاک ہوں بستر پاک ہو اور عطریات و خوشبو سے تمام چیزیں لمبی ہوئی ہوں۔ جب تک زیارت نہ ہو برابر مل کرتا رہے۔

☆ ”زیارت نبی ﷺ بحالت بیداری“ میں محمد عبدالمجید صدیقی لکھتے ہیں کہ حاجی ڈاکٹر نواب الدینؒ ضلع امرتسر کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں پیدا ہوئے اور قریباً ۸۵ برس کی عمر پا کر ۲۲ ستمبر ۱۹۷۲ء کو لاہور میں وصال فرمایا۔ آپ دیشوری سرجن تھے۔ طالب علمی کے دوران ہی حضرت میاں شیر محمد شرقپوریؒ قدس سرہ کے بیعت ہو گئے تھے۔ میاں صاحب نے آپ کو ایک وظیفہ اور درود شریف پڑھنے کی اجازت مرحمت فرمائی تھی جس کی وجہ سے آپ پر اس وقت یعنی اس زمانہ میں جذب کی سی کیفیت طاری رہتی تھی۔ ایک رات باغبان پورہ لاہور کی ایک مسجد میں بعد از نماز عشاء چاندنی رات میں نہایت ذوق شوق اور انہماک سے درود شریف پڑھنے میں مشغول تھے کہ دیکھتے کیا ہیں کہ حضرت محمد ﷺ معہ چاروں خلفائے راشدینؓ تشریف لائے ہیں۔ بحالت بیداری میں انہوں نے اپنی مبارک آنکھوں سے ان بزرگوں کی زیارت کی۔ محمد عبدالمجید صدیقی صاحب نے اس واقعہ کی تفصیلات معلوم کرنے کے لئے آپ کے سب سے بڑے صاحبزادے جناب چوہدری مظفر حسین (ایم اے) سے رجوع کیا تو وہ اس سے زیادہ نہ بتا سکے کہ والد ماجد فرمایا کرتے تھے کہ حضرت عثمانؓ نہایت خوبصورت تھے لیکن چہرہ پر ہلکے چمک کے سے داغ تھے اور حضرت علیؓ کرم اللہ وجہہ کے ہاتھوں کی انگلیاں نیچے سے موٹی اور آگے سے پتلی (گاؤدم۔ مخروطی) تھیں۔

ماہنامہ ”سلسیل“ لاہور کے سیرت مصطفیٰ نمبر ”اکتوبر ۱۹۸۱ء میں ڈاکٹر صاحبؒ کے بارے میں تحریر ہے کہ آپ کا روزانہ تین ہزار بار درود شریف پڑھنے کا معمول تھا جس پر آپ زندگی کی آخری رات تک کاربند رہے۔ اس کی برکت سے آپ روزانہ مجموعہ حسنات حضرت محمد ﷺ کی زیارت بابرکت سے شرف ہوتے تھے۔ یہ راز زندگی کے آخری ایام میں فاش ہوا جب آپ عالم اضطراب میں بار بار فرماتے تھے کہ جب سے میرے بستر کے ساتھ پیشاب وغیرہ کے برتن

بری عادات و خواہشات سے چھٹکارا

یہاں سے قارئین کرام! آج کی مجلس میں بہت آسان لیکن مجرب عمل پیش خدمت ہے یہ عمل بھی روحانی دنیا حاکم طائی، خالد خان خلجی کی کتاب خیال و سانس سے لیا گیا ہے۔ تجربہ کرنے کے بعد پیش کیا جا رہا ہے۔

اگر آپ اپنے کسی خواہش یا بری عادت، نشہ، شراب، ہیر و من، سگریٹ نوشی یا کسی بھی عادت سے تنگ و بیزار آچکے ہیں اور اسے چھوڑنے کی حسرت ہے۔ مصمم ارادہ ہے کہ اس گنہ اور خواہش کو چھوڑا جائے تو اس سادہ طریقے پر عمل کریں کہ جب بھی آپ کا شوق و خواہش اس عادت بد کے لیے بیدار ہو کہ نشہ کیا جائے تو آپ فوراً دہانے نیت پر انگلی رکھ کر اور بائیں نیت سے لمبا سانس کھینچ لیں۔ اس کے بعد بائیں نیت پر انگلی رکھ کر اس سانس کو دائیں نیت سے ایک دم خارج کر دیں۔ اس طرح پندرہ بار کریں۔ جب خواہش سراٹھانے یا تنگ کرے تو یہ معمولی سائل کر لیا کریں آپ دیکھیں گے کہ آپ کا مزاج اس عادت بد کے خلاف ہوتا چلا جائے گا اور آپ کو اس عادت بد سے نفرت ہو جائے گی اور ہمیں قوی یقین ہے کہ جب آپ بری عادات و خواہشات سے چھٹکارا پائیں گے تو ہمیں دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں گے۔

الرحمی کا آزمودہ ٹوٹک

ماہنامہ عبقری میں اکثر کہیں الرحمی کی شکایت کرتی ہیں۔ میرا آزمایا ہوا چھوٹا سا ٹوٹکا ہے شائع کر دیں تاکہ الرحمی والوں کا مسئلہ حل ہو جائے۔ میری والدہ صبح جب اٹھتیں تو چھینکوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا تا کہ سے بے تحاشہ پانی بہتا۔ بہت علاج کر دیا نہیں ٹھیک ہوا۔ آخر کسی نے بتایا کہ سفیدے کے چار پانچ سبز پتے لیکر تھیلیوں میں اچھی طرح سلیں پھر ان تھیلیوں کو ناک کے قریب لے جا کر لمبے لمبے سانس لیں تقریباً پندرہ بیس منٹ ایسا کریں، دن میں تقریباً چار پانچ مرتبہ ایسا کریں۔ آپ یقین کریں میری والدہ بالکل ٹھیک ہو گئی ہیں۔ چار سال ہو گئے ہیں۔ پھر کبھی الرحمی نہیں ہوئی یہ عمل چار پانچ دن مسلسل کریں یا جب تک آرام نہیں آتا مسلسل کرتے رہیں انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

(ایک بہن۔ دھیمال کمپ قائمہ اعظم کالونی، راولپنڈی)

پریشان اور بد حال گھرانوں کے اچھے خطوط اور سلیجھے جواب

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

آپ کی بیوی ہر وقت خوش رہنا پسند کرتی ہے، لیکن آپ خوش رہنے کی بجائے رونا پسند کرتے ہیں۔ اب خود ہی انصاف کریں کہ زندگی کیسے بسر کرنی چاہیے۔ کیا رونے کے مقابلے میں خوش رہنا بہتر نہیں

سیاہ چشمہ میری کمزوری ہے

سوال: مجھڑی! کچھ میں نہیں آتا یہ کیا عیب ہے کہ دن ہو یا رات، گرمی ہو سردی، گھر سے باہر نکلتا ہوں تو سیاہ چشمہ لگا کر حالانکہ میری شکل بری ہے نہ آنکھوں میں کوئی نقص ہے جسے چھپانے کی ضرورت محسوس ہو، یہ عادت بڑی عجیب ہے۔ لیکن کیا کروں، سیاہ چشمے کے بغیر قدم باہر نہیں رکھ سکتا، شرم اور جھجک مانع ہے، اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنے لگتا ہوں۔ کیا آپ میری اس عادت پر کچھ روشنی ڈال سکتے ہیں؟ (اصغر رانا۔ سرگودھا)

جواب: عزیزم! آپ کے اس غیر معمولی طرز عمل کی محرکات میری دانست میں چار ہیں:

(1) آپ لاشعوری طور پر اپنی کسی محبوب شخصیت کے ساتھ مشابہت پیدا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں (2) آپ کا یہ رجحان نمائش پسندی کا مظہر ہے۔ غالباً آپ دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتے ہیں (3) آپ کسی پوشیدہ احساس جرم میں مبتلا ہیں۔ وہ جرم یا خطا کیا تھی، آپ بھول چکے ہیں، لیکن اتنا ظاہر ہے کہ آپ میں دوسروں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہمت نہیں رہی (4) آپ کا جنسی تشخص (Sex Identity) کچھ الجھ کر رہ گیا ہے۔ آپ کو اپنی مردانہ حیثیت کے بارے میں شبہ سا ہے یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی ابتدائی نشوونما یا تربیت میں کمی رہ گئی ہو۔

آیت سے بریگیڈیئر کی شوگر ختم

میری بیوی شوگر کی مریض تھی۔ میں کرم میں ٹیسٹ کروانا تھا۔ کئی مہینوں کے بعد لیبارٹری والے عثمان نے بتایا کہ ان کے پاس ایک بریگیڈیئر صاحب آئے تھے وہ ان کا ٹیسٹ کرتے تھے پھر ان کا آئندہ ہوا تو ملاقات پر میں نے ان سے سننے کی وجہ پوچھی تو فرمایا کہ شوگر کے لیے

”رَبِّ اَذْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاَجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا“

سورۃ بقرہ اسرا کی آیت نمبر 80 ہر نماز کے بعد 7 بار پڑھتے ہیں اور ہر کھانے پر 7 بار پڑھ کر کھانا کھاتے ہیں۔ لہذا ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ اب وہ تندرست ہو گئے ہیں۔ (مرسلہ محمد مسعود، کرم کوہاٹ)

کھو جاتا ہوں اور کچھ پتہ نہیں چلتا میرے ارد گرد کیا ہو رہا ہے، خدا کے فضل سے بڑی اچھی جگہ ملازم ہوں۔ مالی حالت بھی ٹھیک ہے۔ لیکن یہ عادت سی ہو گئی ہے کہ جیب میں پیسے ہونے کے باوجود فاقے کرتا ہوں، اس سے مجھے ایک پراسرار خوشی ہوتی ہے۔ کئی بار بے اختیار جی چاہتا ہے کہ اپنی ساری پونجی خاندان والوں میں بانٹ دوں اور خود اسی طرح فاقے کر کے مر جاؤں۔

بیوی نیک سیرت اور فرمانبردار ہے، لیکن اسے میری یہ قنوطیت بالکل پسند نہیں، طبیعت کے اس فرق کی وجہ سے ہماری بول چال کچھ عرصہ سے بند ہے۔ جسمانی طور پر روز بروز کمزور ہوتا جا رہا ہوں اور زندگی سے نفرت لہ لہ پھیل رہی ہے۔ خود کشی کی ہمت نہیں ہوتی کہ میرے بعد والدین بے سہارا اور زندہ درگور ہو کر رہ جائیں گے۔ لاکھ سوچا، کچھ کچھ میں نہیں آتا، اتنے سارے لوگوں میں اکیلا میں ہی کیوں دکھی ہوں، پریشانیاں میرا پیچھا کیوں نہیں چھوڑتیں، شاید اپنے کسی گناہ کی سزا پارہا ہوں؟ کس گناہ کی؟ (غ۔۔۔ منڈی بہاؤ الدین)

جواب: آپ کی بیوی ہر وقت خوش رہنا پسند کرتی ہے، لیکن آپ خوش رہنے کے بجائے رونا پسند کرتے ہیں۔ اب خود ہی انصاف کریں کہ زندگی کیسے بسر کرنی چاہیے۔ کیا رونے کے مقابلے میں خوش رہنا بہتر نہیں۔ زندگی میں صرف ”مقامات آہ و نغاف“ ہی نہیں بلکہ خوشیاں بھی ہوتی ہیں۔ آپ اپنی بیوی کو اپنا ہم خیال بنانے کی بجائے اپنی بیوی کے ہم خیال کیوں نہیں ہو جاتے۔ افسردہ دلی حقیقی خوشیوں کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ ایمانداری سے دیکھیں تو آپ کو اپنی زندگی میں کئی ایسی باتیں نظر آجائیں گی جن کے لیے خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے اگر آپ دوسروں کے لیے محنت اور ہمدردی کے جذبات رکھتے ہیں، تو یقیناً آپ کے لیے بھی کچھ لوگ محبت اور ہمدردی کے جذبات رکھتے ہوں گے۔ آپ کو کسی گناہ کی سزا نہیں مل رہی، صرف کسی غلط فہمی کی وجہ سے پریشانی میں مبتلا ہیں۔ ناکردہ گناہ کے سلسلے میں احساس گناہ ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔

زبان میں لکنت

☆ میری عمر 20 سال ہے، زبان میں لکنت کی وجہ سے ہر وقت احساس کمتری کا شکار رہتا ہوں۔ اس سال کراچی پولی ٹیکنک کالج میں داخلہ لیا ہے، لیکن پڑھائی اور کام کرنے کو جی بکل نہیں چاہتا۔ یوں محسوس ہوتا ہے گویا میرے اندر سے خود اعتمادی، قوت ارادی اور آگے بڑھنے کی خواہش یکسر ختم ہو گئی ہے، لاشعوری گھبراہٹوں میں ایک انجانا خوف جاگزیں ہے۔ رات کو کمرے سے اکیلے باہر نکلنے میں سخت ڈر لگتا ہے، صدمہ بے کا احساس ہوں، بات بات پر زروں ہو جاتا ہوں، حافظے میں کوئی بات نہیں ٹھہرتی، کلاس میں ڈراڈرا اور سہا سہا سا بیٹھا رہتا ہوں کہیں ٹیچر کوئی سوال نہ پوچھ لیں۔ ایسی ترکیب بتلائیے کہ میرا احساس کمتری ختم ہو جائے، قوت ارادی اور خود اعتمادی پیدا ہو۔ (پرویز اقبال۔۔۔ کراچی)

جواب: لکنت کی وجہ سے آپ شدید احساس کمتری میں مبتلا ہیں۔ اسی وجہ سے آپ اپنے کو کم عقل خیال کرتے ہیں۔ آپ کے حافظے کی کمزوری کی بھی یہی وجہ ہے۔ آپ بولنے اور بات کرنے سے بھی گھبراتے ہیں۔ آپ کی عمر میں لکنت کا دور ہونا محال ہے۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمزوری پائی جاتی ہے۔ کیا نظر کے کمزور ہونے اور عینک لگانے کی وجہ سے آپ احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے؟ لکنت کے باوجود بہت سے اشخاص شاندار کامیابیاں حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ محنت سے پڑھائی کریں، امتحانات میں کامیابی حاصل کریں، پڑھائی میں کامیابی حاصل کرنے پر آپ کا احساس کمتری اور خوف دور ہو جائیں گے۔

زندگی سے نفرت برپا کر رہی ہے

☆ میرا بچپن بڑے دکھوں میں گزرا، گھر کے حالات بہت خراب تھے، والدین نے بڑی تکلیفیں اٹھا کر تعلیم دلوائی۔ بچپن کی محرومیوں نے میرے دل و دماغ پر نہایت گہرا اثر چھوڑا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اب مجھے زندگی کی تاریکیوں سے دلی محبت ہو گئی ہے، تنہائی میں جی بھر کر رونا میرا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ دوست احباب سے باتیں کرتے کرتے اچانک

چہرے کو تادیر خوبصورت رکھنے کے گر

بہت چکنی جلد والوں کے لیے متوازن غذا بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ بہت چٹ پٹی اور چکنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل اور سبزیاں بغیر ہضم خوب استعمال کریں۔ (تحریر: طاہرہ خاتون)

چاہیے۔ بلکہ کسی برتن میں صابن کا پانی بنا کر اس میں خوب جھاگ اٹھائیے اور اس سے منہ دھوئیے۔ روزانہ رات کو چہرہ پر لینولین کریم لگائی جائے اور بستر پر جانے سے پہلے میک اپ کو چہرے سے بالکل صاف کر دیا جائے۔ دن کے وقت میک اپ کرنے کے لیے بیس (Base) کے طور پر کوئی عمدہ کریم پہلے ضرور استعمال کی جائے اور جلد کو دھوپ اور تیز ہوا سے بچایا جائے۔ سبز ترکاریاں، پھل، گھی، دودھ، مکھن، کریم، بالائی، کھو یا وغیرہ استعمال کیا جائے اور اگر جلد بہت زیادہ خشک ہو تو سیال یا گولیوں کی شکل میں مچھل کے تیل کا استعمال بھی ضروری ہے۔ بہت چکنی جلد کی پہچان آسان ہے۔ یہ صاف طور پر چکنی اور چمکیل نظر آتی ہے۔ ناک اور رخساروں پر جہاں روغنی مادہ کی گھٹیاں نسبتاً بڑی اور زیادہ فعال ہوتی ہیں، یہ چکنائی خاص طور پر نمایاں ہوتی ہے، ایسی جلد اگرچہ بسا اوقات بد نما دکھائی دیتی ہے۔ لیکن کم از کم اس کا ایک فائدہ یہ ضرور ہے کہ ایسی جلد پر بڑھاپے کے آثار دیر سے پیدا ہوتے ہیں اور وہ زیادہ دیر تک جوان اور تازہ رہتی ہے۔ جلد کے زیادہ چمکنا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ اس کی روغنی مادہ کی گھٹیاں زیادہ چکنائی پیدا اور خارج کرتی ہیں۔ دن میں تین چار بار منہ دھونے سے زائد چکنائی کو دور کیا جاسکتا ہے۔ دن میں برف کے ٹھنڈے پانی سے چھینٹے مارنا بھی ایسی جلد کے لیے مفید ہے۔ جب بھی آپ اس کے لیے سیال میک اپ استعمال کریں تو اسے بھی برف سے ٹھنڈا کر لیا کریں۔

گرمی کی شدت اور پسینہ دونوں مل کر جلد کے روغنی مادہ کو زیادہ رقیق کر دیتے اور اس کے اخراج کو بڑھا دیتے ہیں جس کی وجہ سے جلد کی حالت گرم موسم اور بہت گرم کمروں میں اور بھی ناگفتہ بہ ہو جاتی ہے۔ بڑھتی ہوئی حرارت خواہ بیرونی ہو یا کسی دہنی کوفت کے نتیجے میں پیدا ہوئی ہو جلد کی گھٹیوں کو بہت زیادہ تحریک پہنچاتی ہے

اس وقت چھوٹے چھوٹے مساموں سے بھی روغن اور نمی کا اخراج ہوتا ہے۔ اور جلد چکنی اور چب چبی ہو جاتی ہے لیکن یہ روغنی مادہ بجائے خود قدرت کا ایک محافظ عطیہ ہے اس کی بدولت جلد ہوا، سردی اور جھونکوں کا مقابلہ بخوبی کر سکتی ہے اور اس میں جھریاں آسانی سے پیدا نہیں ہوتیں۔ اس قسم کی جلد کی اگر بخوبی حفاظت کی جائے تو خشک جلد کے مقابلہ میں وہ زیادہ عرصہ تک جوان و پر شباب رہ سکتی ہے۔ جلد کی زیادہ چکنائی کو دور کرنے کے لیے روزانہ دن میں کئی بار اسے صابن سے صاف کیجئے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

اصل سبب کو سمجھنا چاہیے۔ اس قسم کی جلد میں چکنائی پیدا کرنے والی گھٹیوں کے نعل سے کافی روغنی مادہ پیدا اور خارج نہیں ہوتا جو اسے چمکا رکھنے اور اس کی سطح سے نمی کی تحریک کو روکنے کے لیے ضروری ہے۔ ممکن ہے کہ جلد کی خشکی اس پر دھوپ یا ہوا کے بہت زیادہ پڑنے کی وجہ سے ہو، لیکن اس کی بڑی وجہ غالباً یہ ہوئی کہ اب تک جو حسن افزا مصنوعات اور صابن وغیرہ آپ استعمال کرتی رہی ہیں، وہ بہت زیادہ خشکی لانے والے تھے۔ چنانچہ روغنی گھٹیاں جو چکنائی پیدا کرتی ہیں وہ روزانہ صابن استعمال کرنے سے دھل جاتی یا میک اپ میں جذب ہو جاتی ہیں۔ ممکن ہے جہاں آپ رہتی ہوں وہاں کا پانی خراب ہو یا آپ سمندر کے کنارے جائیں اور وہاں بار بار کھارے پانی سے غسل کرنے کا اتفاق ہو اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ وزن کم کرنے کے شوق میں سختی سے اپنے غذائی پروگرام پر عمل پیرا ہو کر اپنی جلد کو چکنائی کے ضروری عنصر سے محروم کر رہی ہوں۔

بہر حال جلد کی خشکی کا سبب ان میں سے کوئی بھی ہو، خشک جلد کی مصنوعی دیکھ بھال لازمی ہے۔ نہ صرف اس لیے کہ ایسی جلد تیز رفتاری کے ساتھ بوڑھی ہوتی ہے اور اس میں جھریاں اور لکیریں جلد پڑ جاتی ہیں بلکہ اس لیے بھی کہ اس جلد پر اکثر دھبوں کی چمکیاں اور کھر دراپن پیدا ہوتا رہتا ہے۔

اس کے لیے کوئی عمدہ کریم جو لینولین سے بنائی گئی ہو اور جس میں حیاتین الف وافر مقدار میں شامل کی گئی ہو، خشک جلد کو ملائم بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کی قدرتی نمی کو ضائع ہونے سے بچاتی ہے اور جھریوں کو ہلکا کر کے اس میں ہمواری پیدا کرتی ہے۔ منہ دن میں صرف ایک بار اور ایسے صابن سے دھوئیے جس میں چکنائی زیادہ مقدار اور اچھی حالت میں موجود ہو۔ اس قسم کے صابن پر فیض کھاتے ہیں۔ اگر ایسا عمدہ صابن بازار میں دستیاب نہ ہو تو کسی ماہر جلد سے مشورہ کیجئے، وہ آپ کی راہنمائی کرے گا۔ صابن لگانے کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھو ڈالیں اور اس کے بعد شیر گرم پانی ڈالنے سے خشک پانی زیادہ استعمال نہ کیجئے۔ کیونکہ سردی روغنی مادہ کی واپسی کو روک دیتی ہے۔ صابن کو براہ راست چہرہ پر رگڑنا نہیں

حسن و خوبصورتی کی اصل روح یوں تو جلد کی گہرائیوں میں کہیں پوشیدہ ہوتی ہے۔ لیکن بسا اوقات خود جلد کی حالت پر رنگ روپ کے نکھار یا حسن کی تباہی و بربادی کا انحصار ہوتا ہے۔ کئی حالتیں ایسی ہیں جن میں حسن کے تمام لوازم۔ زیر جلد لوازم۔ پوری طرح موجود ہوتے ہیں۔ لیکن صرف جلد کی سطحی حالت درست نہ ہونے کے باعث ان سب پر پانی پھر جاتا ہے۔ اس وقت بہت سی بہنیں اصل خرابی سے باخبر ہونے اور اسے رفع کرنے کی بجائے بری طرح حسن افزا مصنوعات کا پیچھا کرتی ہیں۔ اپنی جلد کی ناقص حالت کو چھپانے کے لیے بار بار آئینہ کے مقابل جاتی ہیں اور کریم یا وڈر وغیرہ متعدد بار اور بہت بہت سی مقدار میں لگاتی ہیں۔ ہر روز ایک سے ایک نیا برانڈ ان کی سنگھار میز پر ہوتا ہے۔ لیکن ان کی جلد کے داغ اور بے رونقی پھر بھی رسوائی کا کلنگ ہی بنی رہتی ہے۔ حقیقت میں وہ حسین ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتیں۔

خوبصورتی کے اظہار کے لیے جلد کو بے داغ ہونا، اور جلد کو داغ دھبوں کی یورش سے بچانے کے لیے جلد اور اس کے رنگ روپ کی حفاظت کرنا ضروری ہے۔ اس پر وقت اور توجہ صرف کر کے جلد کی کھوئی ہوئی کشش کو بحال کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے بہت سی بہنیں اس کام کو بڑا پیچیدہ مسئلہ یا جان کا جنجال سمجھتے ہوئے پہلے ہی فیصلہ کر لیں کہ ہٹاؤ! کون اس بک بک میں پڑے۔ لیکن غور سے دیکھا جائے تو یہ مسئلہ نہ پیچیدہ ہے، نہ جان کا جنجال بلکہ نہایت سادہ اور آسان ہے۔ ضرورت صرف خواہش اور توجہ کی ہے۔ اس مقصد کی طرف سے سب سے پہلا اور غالباً لازمی قدم یہ ہو گا کہ آپ اپنی جلد کی قسم کا تعین کریں کہ جو جلد آپ کو قدرت نے عطا کی ہے وہ کس زمرہ سے تعلق رکھتی ہے، آیا وہ بہت خشک ہے یا بہت چکنی؟ اس پر داغ اور نشان بہت زیادہ ہیں؟ یا اس کا رنگ دھوپ اور سورج کے عمل سے بہت زیادہ سیاہ پڑ چکا ہے؟ ان تمام حالتوں کا علاج موجود ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے علاج آپ کو معلوم ہو، اور آپ اس پر پوری طرح عمل کریں۔ اگر جلد بہت خشک ہے تو اس کے لیے خاص علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب سے پہلے آپ کو اس کی خشکی کے



پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے

حسن سلوک (ابن زبیب بخاری)

بشیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی کے چہرہ کار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے غریبان میں جہانگیر، جہانگیر، سوج اور چندہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

کلید کعبہ کا واقعہ :-

کعبہ کی کلید برداری (حجابہ) جاہلیت کے زمانہ میں بھی نہایت عزت کی چیز سمجھی جاتی تھی۔ یہ کلید برداری اور درباری بانی قدیم زمانہ سے ایک خاص خاندان میں چلی آ رہی تھی۔ رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں اس خاندان کے ایک فرد عثمان بن طلحہ کعبہ مکرمہ کے دربان تھے۔ انہی کے پاس کعبہ کی کنجی رہتی تھی۔ امام بخاری نے اپنی صحیح بخاری میں روایت کیا ہے کہ ہجرت سے قبل ایک بار رسول اللہ ﷺ نے چاہا کہ بیت اللہ کے اندر داخل ہو کر اللہ کی عبادت کریں۔ آپ ﷺ نے عثمان بن طلحہ سے جو اس وقت تک ابھی حلقہ بگوش اسلام نہ ہوئے تھے، بیت اللہ کی چابی مانگی تاکہ اس کا دروازہ کھول کر اس کے اندر جائیں اور رب قدوس کے حضور سر نیاز جھکا سکیں، لیکن عثمان بن طلحہ نے کنجی دینے سے انکار کر دیا اور نہ صرف انکار کیا بلکہ کچھ نازیبا الفاظ بھی آپ ﷺ کی شان میں کہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”عثمان! کسی روز تم دیکھو گے کہ یہ چابی میرے ہاتھ میں ہوگی اور میں جسے چاہوں گا دوں گا۔ یہ سن کر عثمان بن طلحہ نے کہا: ”وہ دن قریش کی تباہی اور رسوائی کا دن ہوگا“ آپ ﷺ نے فرمایا: ”نہیں بلکہ اس روز وہ آباد اور با عزت ہوں گے“ اس کے بعد چشم آفتاب نے وہ وقت دیکھا کہ مکہ فتح ہوا اور نہ صرف بیت اللہ کا بلکہ شہر مکہ کا تمام اختیار آپ ﷺ کے ہاتھ میں آ گیا۔ آپ ﷺ مکہ مکرمہ میں داخل ہوتے ہی سب سے پہلے بیت اللہ تشریف لے گئے۔ کعبہ کا سات بار طواف کیا۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے عثمان بن طلحہ کو بلایا۔ (ایک روایت کے مطابق عثمان بن طلحہ صلح حدیبیہ اور فتح مکہ کے درمیانی زمانہ میں مسلمان ہو چکے تھے)۔ آپ ﷺ نے ان سے چابی لی اور دروازہ کھول کر اندر داخل ہوئے۔ آپ ﷺ کچھ دیر بیت اللہ کے اندر رہے اور وہاں جو بت تھے ان کو اپنے ہاتھ سے توڑ دیا۔ رسول اللہ ﷺ بیت اللہ سے باہر نکلے تو آپ ﷺ کے ہاتھ میں اس کی چابی تھی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

جن کا علم دین حاصل کرنے کا انوکھا انداز

جن (عبدالرحمن) شاہ جہاں کی لڑکی پر وارد ہو گیا شاہ جہاں نے آگرہ، لکھنؤ، میرٹھ، کانپور، لاہور سے کئی عامل بلوائے کہ شہزادی اس بلا سے نجات پائے لیکن دوران عمل یہ جن یہی کہتا رہا مجھے ٹکانا مقصود ہے تو سیا لکھٹ سے ملا عبدالحکیم کو بلاؤ

نارین! آپ کا کبھی کسی پر اسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو؟ میں ضرور کہیں چاہے۔ یہ سب کچھ ہم خود سن رہے ہیں۔

نے حال ہی میں اس مزار کی نئے سرے سے تعمیر کی ہے۔ ان ایام میں ایک جن بھی (انسانی شکل میں) عبدالرحمن کے نام سے اس مدرسہ میں داخل ہوا، آخری سال مکمل کرنے سے ۵ ماہ پہلے ہی اس کا راز کسی طرح ملا عبدالحکیم پر فاش ہو گیا۔ ملا صاحب کو پتہ لگ گیا کہ عبدالرحمن انسان نہیں ہے بلکہ جن ہے۔ ہوا یوں کہ عبدالرحمن کہیں سے سبز الہ چچی کا پودا لے آیا۔ (جو تمام ہندوستان میں نایاب تھا) تاکہ اپنے استاد ملا عبدالحکیم کے لیے دوائی تیار کر سکے۔ اس محیر العقول واقعہ نے عبدالرحمن کا راز فاش کر دیا۔ اس سے قبل بھی عبدالرحمن نے اپنے ہم جماعتوں کو بے موسم سنگترے کہیں سے لا کر کھلا دیے تھے مگر اس وقت کسی نے اس پر اس کے جن ہونے کا شک نہیں کیا تھا۔ لیکن اب تو سبز الہ چچی کے تازہ تازہ پودے نے اس کا راز فاش کر دیا، ملا عبدالحکیم نے عبدالرحمن کو کہا کہ وہ مدرسہ چھوڑ جائے کیونکہ اب ان کو علم ہو گیا ہے کہ وہ جن ہے اور ہم ”جن“ کو طلباء کی کلاس میں شرعاً رکھ نہیں سکتے اس نے بہتری منت سماجت کی کہ مزید ۵ ماہ کی اجازت دے دی جائے تاکہ اس کا کورس ختم ہو سکے۔ مگر ملا جی نہیں مانے۔ آخر کار وہ جانے پر تیار ہو گیا۔ جاتی بار اس نے کچھ مالی امداد کی پیش کش کی مگر ملا جی نے قبول نہیں کی انہوں نے یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ تیرا پیسہ..... حلال کی رقم نہیں ہوگی چوری کی رقم ہو گی مجھے ایسے مال کی ضرورت نہیں ہے، میں نہیں لیتا۔

آخر کار عبدالرحمن سیا لکھٹ کا مدرسہ چھوڑ گیا اور دہلی جا کر شاہ جہاں بادشاہ کی لڑکی پر وارد ہو گیا۔ شاہ جہاں نے آگرہ، لکھنؤ، میرٹھ، کانپور، لاہور سے کئی عامل بلوائے کہ شہزادی اس بلا سے نجات پائے لیکن دوران عمل یہ جن یہی کہتا رہا مجھے ٹکانا مقصود ہے تو سیا لکھٹ سے ملا عبدالحکیم کو بلاؤ۔ کسی اور عامل اور عالم کے عمل پر میں نہیں نکلوں گا۔ میں خود عالم دین ہوں۔ لاکھ جتن کر کے دیکھ لو میں نہیں نکلوں گا“ تنگ آ کر بادشاہ نے شاہی رسالہ سیا لکھٹ بھیجا اور بعد احترام د تعظیم ملا عبدالحکیم سیا لکھٹ کو دہلی لایا گیا (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

(تحریر: سعادت اللہ خان۔ حیدرآباد سندھ)

نسائی شریف میں ہے کہ جب سانپ کو لاشی سے مارنا چاہو تو ایک بار زور سے آواز دے لو کہ اگر تو جن ہے تو غائب ہو جا تو پھر اس پر ضرب لگاؤ۔ شاہ عبدالعزیز محدث دہلوی کے دور میں بھی جن حضرات نے ان سے قرآن وحدیث کی تعلیم حاصل کی تھی ان کی سوانح عمری میں مفصل واقعات درج ہیں۔ تین سو سال قبل شاہ جہاں کے عہد میں اس طرح کا ایک واقعہ سیا لکھٹ شہر میں بھی رونما ہوا تھا جس کا ذکر چند تاریخی کتابوں میں موجود ہے۔ میں خود سیا لکھٹ کا باشندہ ہوں اور اس واقعہ کی چھان بین بیشتر تاریخی کتب سے بھی کی ہے۔ آج سے تین ساڑھے تین سو سال قبل سیا لکھٹ میں ایک مشہور عالم دینی مدرسہ تھا جس کی شہرت ہندوستان سے باہر بھی تھی۔ افغانستان، ایران وغیرہ کے طلباء بھی سیا لکھٹ کے اس دارالعلوم میں پڑھنے کے لیے آتے تھے۔ اس مدرسہ یا دارالعلوم کے پہلے پرنسپل ملا کمال تھے۔ ملا کمال کی کلاس (سال سوم) میں تین طالب علم بعد میں جا کر بہت ہی مشہور ہوئے۔ ۱۔ علامہ ملا عبدالحکیم سیا لکھٹ کی قریشی صدیقی ۲۔ حضرت شیخ احمد سرہندی مجدد الف ثانی فاروقی ۳۔ لو اب سعد اللہ خان وزیر اعظم ہندوستان ملا کمال کی وفات کے بعد اس دارالعلوم کی مجلس منتظمہ نے اسی مدرسہ کے فارغ التحصیل علامہ عبدالحکیم سیا لکھٹ کو اس مدرسہ کا پرنسپل مقرر کر دیا تھا ملا عبدالحکیم کے وقت میں یہ مدرسہ بہت ہی ترقی کر گیا اور طلباء کی تعداد سینکڑوں سے بڑھ کر ہزاروں تک پہنچ گئی تھی۔

ملا عبدالحکیم ایک جید عالم تھے جن کی شہرت بلا و عرب و شام تک پہنچ چکی تھی (اس وقت بھی ملا صاحب کی کئی ایک تصنیفات جامعہ الازہر قاہرہ مصر۔ دارالعلوم دیوبند بھارت۔ جامعہ اشرفیہ لاہور۔ دارالعلوم کراچی نمبر 14 اور مدرسہ اسلامیہ چکارتہ میں پڑھائی جاتی ہیں۔ ملا صاحب کا مزار پرانوا شہاب روڈ سیا لکھٹ پر واقع ہے اور اہالیان سیا لکھٹ

سائنس کی شہکایت

جسمانی تنہا

قبضہ امراض

خود اعتمادی کی کمی

نسوانی حسن کی کمی

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جو ابی لفاظی صراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی نوٹ یا شبہ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جو ابی لفاظی لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** دوسری غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

سوریا کسن

عمر ۶۵ سال، مجھے سوریاس کی شکایت لاحق ہو گئی ہے۔ اس کی وجہ سے پریشان ہوں۔ بتائیے کیا علاج کیا جائے؟
(سلیم احمد، کراچی)

جواب: یقیناً یہ ایک بیٹلا مرض ہے۔ اس کے اسباب کا کھوج لگایا جا رہا ہے، مگر ہنوز حتمی کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔ نہ جانے کون سا جراثیم ہے کہ چھپا رہا ہے۔ مرتا ہے اور پھر زندہ ہو جاتا ہے۔ طب کے حاملین کی رائے یہ ہے کہ یہ خون کا فساد ہے اور خون میں ایسی تبدیلی ہے جس کی اصلاح پر قابو حاصل نہیں ہو رہا۔ اول ۱۵ یوم صبح اور رات کو ترس زر دوا ایک عدد کھا کر اوپر سے جو شانہ، گل منڈی (۶ گرام) پلایا جاتا ہے۔ ۱۵ دن بعد ۱۵ دن کے لیے شام کو جب لیموں اضافہ کر دیتے ہیں۔ ایک ماہ میں اکثر و بیشتر افاقہ ہو جاتا ہے، مگر علاج اس طرح جاری رہے کہ ایک ماہ دوا ایک دن چھوڑ کر کے استعمال کرتے رہیں۔ پھر اگلے ماہ دوا دو دن چھوڑ کر۔ پھر اگلے ماہ تین دن چھوڑ کر۔ اس کے بعد جفے میں صرف ایک دن دوا جاری رہے۔ چھ ماہ بعد صورت حال پر از سر نو غور کیا جاتا ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5,4 ضرور استعمال کریں۔

نسوانی حسن کی کمی

عمر ۲۱ برس اور وزن ۱۵۵ کلو ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں انسانی حسن سے محروم ہوں۔ ایام سے قبل سینے میں درد اور اکڑن بھی ہوتی ہے۔ بازاری دواؤں استعمال کرتے ہوئے ڈرلگتا ہے، اس لیے آپ سے بڑی امید کے ساتھ رابطہ کر رہی ہوں۔
عظیم صاحب! کوئی ایسی دوا بتائیں کہ میرا انسانی حسن میری عمر کے مطابق ہو جائے۔ (شیم اختر۔ لودھراں)

جواب: میری عزیز بیٹی! امیر امشورہ یہ ہے کہ آپ ”اکسیر البدن“ کا استعمال شروع کر دیں۔ صبح ناشتے کے بعد اور

رات کھانے کے بعد (یا پہلے) تین گولیاں ہمراہ دودھ مسلسل دو ماہ استعمال کریں اور چارٹ سے غذا نمبر 2 استعمال کریں

خود اعتمادی کی کمی

عمر ۶۰ سال، تقریباً ۲۵ سال سے خود اعما دی میں کمی ہے۔
اب تو اس میں بہت شدت آ گئی ہے حتیٰ کہ مسجد جاتے ہوئے
بھی گھبراتا ہوں کہ کچھ نہ جائے۔ بہت علاج کرایا لیکن کو
ئی دوا کارگر نہیں ہوئی۔ (سلیمان انصاری۔ کراچی)

جواب: جب اللہ کا خوف دل سے نکل جاتا ہے اور ایمان میں کمزوری آ جاتی ہے تو ہر خوف کو دل میں جگہ مل جایا کرتی ہے۔ آپ اپنے حالات پر اس انداز سے غور کریں اور صحیح فیصلہ کریں اور اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ ایمان اور خوف ایک دل میں جمع نہیں ہو سکتے۔ آپ کو اس کے ساتھ ہی دوا کی ضرورت بھی ہے تاکہ قوت مدبرہ بدن آپ کی مدد کرے۔

صبح: اکسیر الہدن اور سکونی کی دودھ گولیاں ہمراہ پانی استعمال کریں۔ شام: دوا نم ۲۱ عدد ہمراہ ایتھرونی ۲۲ عدد رات: ٹھنڈی مراد آدھا چمچ ہمراہ دودھ کی لسی

چارٹ سے غذا نمبر 2 کو استعمال کریں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا

سائنس کی شکایت

عمر ۶۵ سال، دو سال سے سانس پھولنے کی شکایت ہو گئی ہے خاص طور پر موسم سرما میں یہ تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس کی دوا تجویز کریں۔ (نورین - ملتان)

جواب: محترمہ حالات نا کافی ہیں۔ عین ممکن ہے کہ یہ فقط دمہ ہو۔ مگر یہ بھی تو ممکن ہے کہ یہ قلب کا دمہ ہو۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ کو کسی اچھے معالج کے پاس جا کر صحت کے ساتھ معائنہ اور علاج کرانا چاہیے۔

قبض ام امراض

عمر ۲۵ برس، اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ زبان بھی نیلے

رنگ کی گھٹی ہے۔ میرا خیال ہے کہ جگر اور معدہ صحیح کام نہیں کر رہے ہیں۔ کیا واقعی ایسا ہے؟ اس کا علاج کیا کروں؟
(شہزادہ راولپنڈی)

جواب: کہتے ہیں کہ قبض ام لا مرض ہے اور حقیقت یہ عہد جدید کا مرض ہے۔ آج کل اکثر غذائیں نفاست کی حامل ہوتی ہیں۔ ڈبا بند غذائیں اس کی مثال ہے اور پھر پاکستان میں چیز ایٹ، کے ایف سی، اور میک ڈونلڈ کی دبا کیں، ہر سے آئی ہیں۔ یہ غذائیں نفیس ہوتی ہیں، مگر آنتوں میں ان سے کدورتیں جنم لیتی ہیں۔ ان حلال و حرام غذاؤں میں فابہر نہیں ہوتا، یعنی بھوسی نہیں ہوتی جو آنتوں کو قدرتی حرکت دیتی ہے اور قبض نہیں ہونے دیتی۔ ریٹین نہیں ہوتے جو آنتوں کو حرکت دیتے ہیں اگر آپ ان مشکوک غیر متوازن غذاؤں کے مراکز پر لائین لگا کر کھڑے ہوتے ہیں تو آپ اپنی جگہ غیرت کو فروخت کرتے ہیں۔ عزت نفس ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ اپنی غذاؤں میں تبدیلی کریں۔ آٹا دھکھائیں جس میں بھوسی ہو۔ چاول وہ کھائیں جس پر پاشن نہ کی گئی ہو۔ سبزیاں زیادہ کھائیں۔ گوشت کم کریں۔ پانی زیادہ پینا چاہیے اور ذرا سی ورزش بھی کر لیا کریں۔ حرکت میں برکت ہے، اسے فراموش نہ کریں۔ حادث سے غذا انمبر 5، 6 استعمال کریں۔

جسمانی قوتیں

عمر ۳۰ برس، ایک پرائیویٹ ادارے میں ملازم ہوں اور شام کو جزوقتی کام بھی کرتا ہوں جس کی وجہ سے جسمانی اور دماغی تھکن کافی ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے کیا غذا اور دوا استعمال کروں؟ (محمد امین۔ بہاولپور)

جواب: نظام معاش و اقتصادت و سلامتی کا عنوان ہوتو ایسے حالات پیدا نہیں ہونے چاہئیں کہ ایک انسان صبح سے شام تک ایک جگہ کام کرنے کے بعد شام سے رات تک کسی

پندرہ شعبان کے روزے کی زندہ کرامت

بچی کو جب کنوئیں سے نکالا گیا تو اس کے سر میں چوٹ لگی ہوئی تھی اور خون نکل رہا تھا۔ گھر والوں نے اس کو نیم گرم دودھ پینے کو کہا تو بچی نے جواب دیا کہ میں روزے سے ہوں۔ میری آنکھوں سے اسی وقت آنسو جاری ہو گئے

خونخوار کتے سے بچ گئے

بندہ ماہنامہ عبقری بڑے ذوق و شوق سے پڑھتا ہے۔ بندہ ناچرز چونکہ اکثر پیشتر دعوت میں وقت لگا رہتا ہے۔ تو عموماً کوئی عجیب سا واقعہ سن لینے میں آتا ہے مگر یہ آپ بیتی جو آپ کو لکھ رہا ہوں حرف بحرف حقیقت ہے۔

میری تشکیل پچھلے سال مارچ والے جوڑے سردار گڑھ جو کہ ظاہر و باطن سے کچھ آگے ہے، ہوئی۔ یہ 25 دن کی تشکیل تھی 9 ساتھی ہم میں جنگ کے تھانہ 18 ہزاری کے مصافحات کے تھے بقیہ 4 ساتھی سندھ ٹھہرے تھے۔ ہم نے سردار گڑھ اور اسکے اندر مانتک والی ہستی پھر جنید والی ہستی وغیرہ میں کام کیا چند دن حضرت مولانا محمد منظور نعمانی صاحب دامت برکاتہم کے وطن مانتک والی میں جامع مسجد میں جہاں ان کے بیٹے مولانا حفیظ الرحمن صاحب ہوتے ہیں وہاں کام کیا تو خصوصی گشت جس میں بندہ ناچرز اور جماعت کے امیر صاحب، دو جماعت کے اور تین مقامی ساتھی تھے۔ تقریباً 2 کلومیٹر آگے کسی چھوٹی سی ہستی میں گئے واپسی پر جب آرہے تھے تو کھیتوں میں تقریباً ایک ایکٹر دور خونخوار قسم کا کتا پھر رہا تھا۔ ہمیں دیکھ کر بھونکنا شروع کر دیا ساتھ ہی ہماری طرف لپکا۔ امیر صاحب سمیت سب ساتھی کچھ ڈر سے گئے تو الحمد للہ بندہ کو موقع پر یاد آ گیا کہ اس وقت یہ آیت شریفہ ”صُمُّ بُکْمٌ عُنَىٰ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ ط“ (سورہ بقرہ کی آیت نمبر 18) پڑھی جاتی ہے تو میں نے با آواز یہ آیت شریفہ پڑھی۔ پڑھنے کی دیر تھی کہ کتا جہاں تھا وہیں پہرے رک گیا اور بھونکنا بھی بند کر دیا۔ یہ سچا واقعہ ہے میں اس پر ہر قسم کا حلف اٹھانے کو تیار ہوں۔ اس کو افادہ عام کے لیے اپنے کسی شمارہ میں جگہ ضرور دیں۔

پندرہویں شعبان کے روزے نے بچا لیا

پندرہویں شعبان کی صبح میں حسب معمول اپنے گھر میں سو رہا تھا کہ میرے محلے کی ایک عورت میرے گھر آئی اور بتایا کہ ہمارے محلے کے کنوئیں میں ایک بارہ سالہ بچی پانی بھر نے

کے لیے گئی ہے وہ بے خیالی میں گر گئی ہے۔ میں فوراً کنوئیں والے گھر چلا گیا۔ دیکھا کہ محلے کے کچھ مرد و حضرات بھی وہاں موجود ہیں اور بچی کو بچانے کی تدبیر سوچ رہے ہیں۔ میں بیس فیٹ والے کنوئیں کے کنارے پر بیٹھ گیا۔ بچی کو دیکھنے لگا۔ بچی بڑی حسرت بھری نگاہوں سے اوپر کی جانب دیکھ رہی ہے کہ کوئی مجھے جلدی سے کنوئیں سے نکال دے۔ ایک گھنٹے کی تاخیر کے بعد بچی کو کنوئیں میں سے نکالا گیا۔ بچی کے سر میں چوٹ آئی تھی اور خون نکل رہا تھا۔ لیکن بچی کا باقی جسم اور ہاتھ پیر سلامت تھے۔ کنوئیں میں سے نکالنے کے بعد جب بچی کو اس کے گھر لے گئے اور گھر والوں نے نیم گرم دودھ پینے کو کہا تو بچی نے کہا میں روزے سے ہوں۔ بچی کی اس بات کو سن کر میری آنکھوں میں آنسوؤں کی بارش شروع ہوئی۔ یقیناً اس بچی کو پندرہویں شعبان کے روزے نے بچا لیا۔ (مرسلہ: حکیم نصرت صابر۔ حیوانی ضلع گوادار)

چند منٹوں میں ناقابل بیان دانت درد کا علاج

دانت کا درد کیسا ہی کیوں نہ ہو۔ ایک گلاس پانی میں تھوڑی سی بھٹکڑی اور نمک ملا کر دانت پر لگائیے چند منٹوں میں ناقابل بیان دانت کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

بے مثل منجن :- دانتوں اور مسوڑوں کی بہت سی امراض مثلاً دانتوں کا ہلنا، پانی نکلنے سے درد میل کا جم جانا، پیپ کا آنا، مسوڑوں کا پھوٹنا، دانتوں کا کیرہ وغیرہ دور کر کے دانتوں کو مضبوط سفید اور چمکدار بناتا ہے اور اس منجن کے متواتر استعمال سے دانت اور مسوڑوں کو بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

حوالہ شانی :- سرمہ سفید، بھٹکڑی، چھلکا مولری خشک، چاروں چیزوں کو ہموار لیکر کوٹ کر چھان لیں اور محفوظ کر لیں اور استعمال کریں۔ خیال رکھیں کہ یہ حلق میں نہ جائے بلکہ گلوں کو مفت دیں اور ثواب حاصل کریں۔

(مرسلہ: محمد اسد۔ پشاور)

عورتیں ضرور میرے تجربے کی قدر کریں

حکیم صاحب آپ کا لکھا ہوا نسخہ اسٹنڈ، بکھڑا۔ سوٹھ۔ میں نے پوری سردیاں استعمال کیا۔ مجھے بہت سی زانہ چھید مگیاں، بیماریاں تھیں جو فوجی فائوٹیشن ہسپتال والوں نے علاج قرار دیکر آپریشن لکھ دیا تھا۔ آپ کا یہ نسخہ باقاعدگی سے استعمال کیا۔ سب بیماریاں ختم ہو گئیں۔ خاص کر پرانی لیکوریا، کمر درد، پورے جسم کا درد سب ٹھیک ہو گیا، میں نے درجنوں لوگوں کو یہ نسخہ دیا سب کو آرام آ گیا۔ اب میرا پیغام سب بہنوں تک پہنچا کہیں کہ یہ دوائی ہمراہ دودھ کے استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ (یہ نسخہ ہر قسم میں یکساں مفید ہے۔ از ایڈیٹر) (مرسلہ: ایک، بہن۔ دھیمال کپڑا دھندلی)

(بقیہ: نماز کی ورزش اور سانس کی حیرت)

اور اربوں کی تعداد میں مختلف قسم کے جراثیم ہیں۔ گندگی (Debris) کے ڈھیر ہیں۔ ٹوٹے چوٹے اور مرے ہوئے غلیظ اجزاء ہر سانس کے چوں کی طرح بکھرے پڑے ہیں۔ جس طرح لان کی حفاظت سے لان کی گھاس نرم نرم اور اعلیٰ اعلیٰ ہوتی ہے۔ اسی طرح انسانی Skin کو بھی بہت زیادہ صفائی اور Care کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد کو تروتازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں تازہ خون ہر وقت گردش کرے۔ ہر غلیظ کو آکسیجن اور خوراک ملے جس کا دار و مدار (Capillaries) میں خون کے بہاؤ پر ہے۔ (Capillaries) میں خون قوت ہی آئے گا جب جلد کو باقاعدگی سے رگڑا جائے۔ جلد کو پانی کی بھی ضرورت ہے، تیل (Oil) کی بھی اور صفائی کی بھی۔ لہذا اگر باقاعدگی سے وضو کیا جائے ہر سانس کے تیل یا کسی بھی کریم یا پھر نیم جیلی سے ماش کی جائے تو وہ بھی آپ کے چمن کی آسٹریلیاں اور امریکن گھاس کی طرح نرم نرم اور سرسبز و شاداب ہو جائیں گی اور جلد کی بہت سی بیماریاں جو Fungus، بیکٹیریا یا Virus سے پھیلتی ہیں ان سے آپ بچ جائیں گے۔ ان شاء اللہ وضو اور غسل کے ذریعے Skin Creases میں جہاں جلد مرطوب رہتی ہے اور میل جمارہتا ہے وہ بھی دھل جاتا ہے اور کوئی جلدی بیماری نہیں لگتی۔ بند جوتوں اور جوگز کے استعمال سے پاؤں کی اگلیوں کے سچ میں Fungal Growth جس کو Athletes Foot کہا جاتا ہے، وہ ہو جاتا ہے، جو بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ لہذا 51 وقت وضو میں اٹھوں اور پاؤں کی اگلیوں کا خلال کرنے سے یہ مرض نہیں ہوتا۔ بند جوتے پر نہیں لیکن ساتھ ساتھ پاؤں کو ہوا، پانی، صفائی، آکسیجن اور گلوکز سے بھی محروم نہ کیجئے۔ پس ثابت ہوا کہ ہمارے جو اعضاء کمزوروں سے باہر رہتے ہیں اور آلودگی کا ڈائریکٹ ٹارگٹ نہ بننے ہیں انہیں دن رات میں وقفہ وقفے سے پانچ مرتبہ مل کر دھونے سے آلودگی کے نقصانات سے نجات ملتی ہے۔ وضو پانی گرمی، سردی دونوں میں جتنا زیادہ خشک ہوگا جسمانی ردائی تروتازگی کا باعث ہوگا۔

اہم قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک **اعلان** نے مئی آرڈر دی پی فیس 50/- روپے کردی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

آپ کا خواب اور تعبیر

کچھ آزمائش

(تسليم اختر۔۔۔ بہادرپور)

میں نے دیکھا کہ میری شادی ہوگئی ہے میں اپنے کمرے کی طرف جاتی ہوں تو دیکھتی ہوں کہ چھوٹا سا کچا کمرہ ہے اور اس کے بیچ میں ایک خالی چار پائی پڑی ہوئی ہے میں اس کے کمرے کے دروازے میں کھڑی ہوئی ہوں اور حیرانی سے دیکھ رہی ہوں میرے ذہن میں یہ خیال ہے کہ میرا سارا جہیز سسرال والوں نے چھین لیا ہے یہ خواب میں نے رمضان المبارک میں دیکھا تھا۔

تعبیر: اللہ آپ کو نیک اور اچھا رشتہ عطا کرے گا اگرچہ اس سے قبل کچھ آزمائش اور پریشانی لاحق ہونے کا اندیشہ ہے اس لیے حسب توفیق صدقہ دیکر عافیت کی دعا کریں۔ ان شاء اللہ ہر طرح کی آفات سے حفاظت ہوگی۔

دروود شریف کی برکت

(لفنی بخاری۔ کراچی)

خواب دیکھا کہ میں اور میری والدہ مکہ شریف میں ہیں۔ میں بالکل اکیلی خانہ کعبہ کے سامنے دعا کر رہی ہوں۔ درود شریف پڑھ رہی ہوں اور واپسی پر اپنے جوتے دھو بیٹھ آئی ہوں۔

تعبیر: اللہ نے آپ کو یہ زیارت درود شریف کی برکت سے عطا کی ہے اور یہ قبولیت درود کا اشارہ ہے البتہ ازدواجی زندگی میں کچھ پریشانی آنے کا اندیشہ ہے۔ بشرطیکہ آپ شادی شدہ ہوں۔ لیکن اگر غیر شادی شدہ ہیں تو رشتہ طے میں کچھ رکاوٹ کا خطرہ ہے۔ آپ حسب توفیق صدقہ دیدیں ان شاء اللہ یہ آزمائش نہیں آئے گی۔ واللہ اعلم

کوئی بڑا صدقہ کریں

(صلاح الدین۔ کراچی)

میں نے دیکھا ہے کہ میں گہرے پانی میں گر گیا ہوں، بچنے کی کوشش کرتا ہوں کہ میرا ایک ہاتھ دلدل میں چلا جاتا ہے کچھ لوگ کھڑے دیکھ رہے ہیں میں نے دل میں کہا کہ اگر میں بچ گیا تو میں بھینسا قربان کروں گا اتنے میں کوئی چیز میرے ہاتھ آتی ہے اور میں بچ جاتا ہوں۔

تعبیر: اللہ نے آپ کو اپنی خصوصی رحمت سے بہت بڑی مصیبت سے محفوظ رکھا ہے اور اپنا خاص کرم کیا ہے۔ نیز اس

طرف اشارہ ہے کہ آپ اللہ کی راہ میں خرچ کرنے میں نہایت بخل سے کام لیتے ہیں، اگر کبھی خرچ بھی کیا ہے تو ہزار مجبوریوں کی بناء پر۔ بہر حال یہ مسلمان کی شان نہیں ہے اس لیے آپ فوراً کوئی بڑا صدقہ دیں۔ اگر خدا نے خوب مال و دولت سے نوازا ہے تو خواب کو سچا کرتے ہوئے بھینسا ہی اللہ کی رضا کے لیے ذبح کریں ورنہ حسب توفیق صدقہ دے کر دور کلمات نماز شکر ادا کریں۔ فقط واللہ اعلم

تلاوت قرآن کا اشارہ

(ارشاد محمد صدیقی۔۔۔ خانپور)

میں نے دیکھا کہ ایک نیک آدمی سفید لباس میں بیٹھے ہیں۔ انہوں نے مجھ سے کہا کہ آپ کی پریشانیوں کا حل یہ ہے کہ روزانہ صبح تیسرے پارے کا آخری پاؤ پڑھ کر دعا کیا کرو تو تمہاری پریشانیاں ختم ہو جائیں گی میرے ساتھ میری بہن کے بچے بھی بیٹھے ہیں انہوں نے بھی کہا کہ ماموں ہم کو بھی جو حافظ صاحب قرآن مجید پڑھانے آتے ہیں انہوں نے بھی کہا ہے کہ قرآن مجید کے تیسرے پارے کا آخری پاؤ پڑھا کرو اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو ہدایت یہ ہے کہ ایک تو تیسرے پارے کا آخری پاؤ پڑھ کر حاجات کی دعا کیا کریں دوسرے یہ کہ سورہ آل عمران کی آیت نمبر 25، 26 نماز کے بعد تین دفعہ پڑھ کر مقاصد حسنة کے لیے دعا کر لیا کریں ان شاء اللہ آپ کے مسائل حل ہو جائیں گے۔ واللہ اعلم

صدق و امانت کی کمی

(نانیا خان۔ رحیم یار خان)

میں نے دیکھا کہ میں ایک سڑک پر ہوں ایک دین اور سائیکل جا رہی ہے۔ پتہ نہیں کس کے اوپر سے ایک گٹھڑی سبز رنگ کے کپڑے میں گرتی ہے جس کو میں اپنے ہاتھوں سے تھام لیتی ہوں وہ زمین پر نہیں جاتی ہے میں آواز دے رہی ہوں کہ کسی کا کچھ گر گیا ہے۔ لیکن میری نیت ہوتی ہے کہ وہ لوگ میری آواز نہ سنیں اور وہ میرے ہی پاس رہ جائے لوگ چلے جاتے ہیں۔ جب میں کھول کر دیکھتی ہوں تو اس میں نیا قرآن پاک ہوتا ہے جسے دیکھ کر میں خوش ہوتی ہوں اور دل میں کہتی ہوں کوئی بات نہیں جب میں پڑھوں گی اللہ

تعالیٰ خریدنے والے کو بھی ثواب دے گا لیکن جب جلد کھولتی ہوں تو جلد ہی اور قرآن پڑھتا ہے۔ جس کے پہلے دو پارے کسی نے نکال دیئے ہیں مجھے غصہ آ جاتا ہے۔ کہ قرآن شہید ہو گیا ہے میں کہتی ہوں چلو اپنے سر سے کہوں گی کہ اس کو مسجد میں رکھ دیں پھر خود سوچتی ہوں کیا ہوا جو دو پارے پھٹے ہوئے ہیں باقی قرآن تو پورا ہے۔ وہ تو پڑھ سکتی ہوں اور اپنے ہی پاس رکھ لیتی ہوں۔

تعبیر: یہ خواب آپ کے صدق و امانت کی کیفیت کو واضح کر رہا ہے کہ آپ ان دو خوبیوں سے کسی حد تک خالی ہیں اور اچھے جذبات کی مالک نہیں ہیں حالانکہ اس بددیانتی کا نتیجہ بھی بوسیدہ اور ناقابل انتفاع ہوتا ہے پھر کیوں ایسے جذبات سے کریم مالک کو ناراض کرنا۔ اس لیے آپ اپنی ان خامیوں کی اصلاح کریں اللہ آپ کو توفیق دے۔ بہشتی زیور کا مطالعہ آپ کے لیے مفید رہے گا۔ واللہ اعلم

پیارا خواب

(نہیم احمد۔ سیالکوٹ)

میں نے دیکھا کہ شام کا وقت ہے سورج غروب ہو رہا ہے سمندر کے کنارے ریت پر چلتے ہوئے ایک لڑکی کود کھتا ہوں اس نے اپنے جوتے ہاتھ میں پکڑے ہوئے ہیں ایک بیگ بھی ہے اور ہوا کی وجہ سے اس کے بال اڑ رہے ہیں لیکن شکل نہ دیکھ سکا۔

تعبیر: آپ نے بہت پیارا خواب دیکھا ہے جس میں اس طرف اشارہ ہے کہ جس لڑکی سے آپ کی شادی ہوگی وہ انشاء اللہ مالدار اور نہایت خدمت گزار ہوگی اس سے آپ کو راحت پہنچے گی اس لیے دور کلمات نماز شکر ادا کر کے صدقہ دیں۔ واللہ اعلم

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین! ماہنامہ ”عقرب“ خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزمین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب ادبیات اور رسالہ VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو بھیجا کرتے ہیں۔ نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منکوانے کے بعد، منکوانے والے اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔ قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ ”عقرب“ کو پہنچتا ہے

مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر مختلف اثرات

اینڈریوسکی وان نے عضلاتی گوشت میں ۹۰ کلوگرام اضافہ کر لیا ہے۔ وہ ہر دو ہفتے بعد ٹیسٹوسٹیرون کا ٹیکہ لگاتے ہیں اور اس کی وجہ سے خود کو تروتازہ، زیادہ توانا، پر اعتماد، زیادہ جھگڑالو اور جنسی اعتبار سے بہت قوی محسوس کرتے ہیں۔

مردانہ جنسی و جسمانی توانائی کے سلسلے میں مردانہ ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کا بڑا شہرہ ہے۔ یہ ہارمون مردانہ انداز حیات و خصوصیات کا اصل ذریعہ قرار دیا جاتا ہے۔ اسی کے بل بوتے پر مرد چیلنجوں کا سامنا کرتا ہے، دوڑتا بھاگتا اور دوسروں پر چھا جانے کی کوشش کرتا ہے۔ جسم میں اس کی مقدار صحیح ہو تو اس کی مردانہ صلاحیت بنی رہتی ہے اور جن مردوں میں اس کی کمی ہوتی ہے ان کی یہ صلاحیت اور کارکردگی درست نہیں ہوتی۔ جو لوگ ورزش کے ذریعے سے اپنے عضلات میں خاصا اضافہ کرنا چاہتے ہیں، ٹیسٹوسٹیرون ہارمون کا غیر محتاط اور غیر قانونی استعمال کرتے ہیں۔ بڑی عمر میں ایک فعال جنسی زندگی گزارنیوالے بھی اس ہارمون کا استعمال کر کے زندگی کے مزے لوٹ رہے ہیں۔ لیکن ظاہر ہے کہ یہ غیر فطری طریقہ ان کی صحت و جان کے لیے نہایت مضر اور تباہ کن ہوتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون خصلوں میں تیار ہوتا ہے اور ۱۵ سے ۳۰ سال کی عمر میں اس کی تیاری عروج پر رہتی ہے۔ مردانہ جسم میں یہ کئی سرگرمیوں اور تبدیلیوں کا سبب قرار دیا جاتا ہے۔ مثلاً اس کی وجہ سے دماغی کارکردگی اور ارتکاز ذہن کی صلاحیت بڑھتی ہے اور یادداشت کی بہتری بھی اس کا نتیجہ قرار دی جاتی ہے۔ جنسی خواہش مستحکم رہتی ہے، آواز بھاری ہوتی اور بلوغت کا عمل تیزی سے مکمل ہوتا ہے۔ بال مختلف مقامات پر اگتے بڑھتے ہیں، عضلات میں اضافہ ہوتا ہے، جسم میں چربی کم ہوتی ہے، مردانہ اعضا صحیح طور پر نمو پاتے ہیں اور ہڈیاں ٹھیک طور پر بڑھتی اور موٹی ہوتی ہیں۔

۱۹۳۵ء میں اسکی ان صلاحیتوں کی دریافت کے بعد اس کے استعمال میں اضافہ ہو رہا ہے اور ابھی اسے جسم میں بذریعہ انجکشن داخل کرنے کا طریقہ زیادہ عام ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ ۴۰ لاکھ امریکیوں کے جسم میں اس کی سطح کم ہے جس کے لیے ان کی اکثریت ایک یا تین ہفتوں کے بعد خود انجکشن لگا کر اس کی کمی پوری کرتی ہے، لیکن اس کی وجہ سے ان کے جسم میں کئی اہم تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں مثلاً توانائی میں یکا ایک اضافہ ہو جاتا ہے، جذباتی اور جسمانی لحاظ سے وہ عدم

ہے۔ مرد کے جسم میں یہ زیادہ تیار ہوتا ہے یعنی پلازما کے فی لیٹر میٹر میں (۲۶۰ سے ۱۰۰۰) نیوگرام جب کہ خواتین میں یہ مقدار ۱۵ سے ۷۰ ہوتی ہے، لیکن اس معاملے میں سب مرد یکساں نہیں ہوتے۔ بعض کے بدن میں یہ ہارمون زیادہ جذب و شامل ہوتا ہے اور بعض میں کم۔ اس کے باوجود ایک اوسط مرد کی جنسی تحریک اور قوت کے لیے یہ کم مقدار بھی کافی ہوتا ہے۔ ایک صحت مند انسان میں اس کی مقدار سب سے زیادہ صبح ۸ بجے اور رات سونے سے پہلے نصف رہتی ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون ہی ماں کے پیٹ میں جین کو لڑا بنا تا ہے۔ استقرار حمل کے ابتدائی ہفتوں میں تمام جین بے جنس ہوتے ہیں۔ اس کے بعد مرد کا کردہ موسومہ وائی (Y) جین میں مختلف قسم کے پیچیدہ اشاروں کا سبب بن کر ٹیسٹوسٹیرون میں اضافہ کا ذریعہ بن جاتا ہے اور مردانہ عضو اور خصلوں کی تشکیل کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر خود اس لڑکے میں بلوغت کا آغاز اسی ہارمون کا نتیجہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کے خون میں اس کی مقدار ہر ۲۰۰۰ نیوگرام تک پہنچ سکتی ہے۔ غیر محتاط استعمال: اس ہارمون کے غیر محتاط استعمال کا ایک امکان ان لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے جو ورزش کے ذریعے سے اپنے عضلات میں اضافہ کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں، اس لیے مذکورہ ٹیسٹوسٹیرون جیل کے چوری چھپے خرید و فروخت کا خطرہ بھی ہے۔ اس کی کثرت سے کیل مہا سے ہی زیادہ نہیں نکلتے بلکہ نوعمری کے اس زمانے میں ان کی ہڈیوں کی بڑھوتری بھی رک سکتی ہے۔ بوڑھوں میں اس کے استعمال سے ضروری نہیں کہ وہ مٹانے کے عدد کے سلطان میں مبتلا ہو جائیں، لیکن یہ بات ضرور طے ہے کہ ایسے افراد میں کسی بھی قسم کی رسوائی اس ہارمون کی وجہ سے سر طان کا روپ دھار سکتی ہے۔ اس کا استعمال ان لوگوں میں بھی زیادہ ہو سکتا ہے کہ بڑی عمر میں بچے پیدا کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ مگر پور جنسی زندگی گزار کر جنسی اعتبار سے غیر سرگرم ہو جانے والے بڑی عمر کے افراد بھی اس کے ٹیکے لگا کر دوبارہ جوانی کے مزے لوٹ رہے ہیں۔ ویسے بھی ہر شخص چاہتا ہے کہ وہ خود کو بیس تیس سال کے نوجوان کی طرح محسوس کرے۔ بعض محققین مردانہ سن یا س کے سلسلے میں بھی مصروف تحقیق ہیں۔ بڑی عمر میں جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ جھکن، پستی اور جنسی توانائی کی کمی رونما ہوتی ہے اور انہیں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح میں کمی کا نتیجہ قرار دیا جاتا ہے (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

اعتدال کا شکار رہتے ہیں۔ ابتدائی دنوں میں جنسی توانائی سر چڑھ کر بولتی ہے اور پھر بعد میں جھکن اور پستی انہیں آگھیرتی ہے۔ اس کا نسبتاً بہتر علاج ٹیسٹوسٹیرون کی چپکنے والی بیٹیوں کی صورت میں برآمد ہوا جنہیں خصلوں کی تھیلی پر چکا دیا جاتا ہے۔ یہ اتنا آسان کام نہیں ہے۔ چپکنے کے بعد یہ ہارمون یکساں رفتار سے جسم میں جذب ہوتا رہتا ہے، لیکن مختلف وجوہ سے یہ طریقہ کچھ زیادہ مقبول نہیں ہوا، اس لیے اب مریضوں کی سہولت کے لیے اس کا مرہم تیار کیا گیا ہے جو ”ٹیسٹوسٹیرون جیل“ کہلاتا ہے۔ اسے دن میں صرف ایک دفعہ جسم میں جذب کرنا کافی ہوگا اور اس طرح جسم میں اس ہارمون کی سطح برقرار رہ سکتی ہے۔ چون کہ ۳۰ سال کے بعد جسم میں اس کی تیاری کا سلسلہ سست پڑنے لگتا ہے، اس جیل کے استعمال سے یہ کمی پوری کی جاسکتی ہے۔

آپ پڑھ چکے ہیں کہ اس ہارمون کی وجہ سے جسم میں عضلات خوب بنتے ہیں، لیکن اس کی وجہ سے جگر کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور آگے چل کر اس سے مٹانے کے عدد کا سلطان بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ اس ہارمون کے استعمال سے اس بات کے امکانات ہیں کہ مستقبل میں کم از کم خوش حال معاشروں میں دو قسم کے لوگ ہوں گے: ایک وہ جو بڑھاپے کو قبول کر لیں گے، دوسرے وہ جو اس کے بل پر ڈنڈے بجاتے اور اینڈرٹے پھریں گے۔ یہ امکانات اور اس کے نقصانات امریکا وغیرہ میں موضوع بحث بنے ہوئے ہیں۔ ویسے اس سے واقع ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیاں بہت اہم اور حقیقی ہیں۔ امریکا کے ایک رسالے کے سابق مدیر ۳۶ سالہ اینڈریوسکی وان کا یہ انکشاف کچھ کم حیران کن نہیں ہے کہ دو سال کے عرصے میں انہوں نے اس ہارمون کے ذریعے سے اپنے عضلاتی گوشت میں ۹۰ کلوگرام اضافہ کر لیا ہے۔ وہ ہر دو ہفتے بعد اس کا ٹیکہ لگاتے ہیں اور اس کی وجہ سے خود کو تروتازہ، زیادہ توانا، پر اعتماد، زیادہ جھگڑالو اور جنسی اعتبار سے بہت قوی محسوس کرتے ہیں۔ اس کے برخلاف خواتین میں چون کہ اس ہارمون کی سطح کم رہتی ہے۔ خواتین میں یہ ہارمون ایڈریٹل گلینڈ اور بیض دانوں (اوریز) میں بننا

یا اللہ ہمیں جہنم سے نجات دے

ہم میں ایک بڑی تعداد ان لوگوں کی بھی ہے جو معمول کے مطابق سوتی ہے تو ہمیشہ کے لیے سو جاتی ہے اور ان کی یہ عارضی موت حقیقی میں بدل جاتی ہے (سید سلیمان ندوی)

حکومت و سلطنت کی حقیقت

ہارون الرشید کی حکومت بھی کوئی حکومت ہے کہ سپاہیوں کے بغیر ایک شخص بھی حاضر نہیں ہو سکتا

ایک دن ابن سہاک ہارون الرشید کے پاس بیٹھے تھے۔ ابن سہاک نے پوچھا کہ اگر آپ کو پیاس لگے اور پانی نہ ملے تو شدت طلب میں آپ پانی کا ایک پیالہ کس قیمت پر خریدیں گے؟ ہارون الرشید نے کہا ”آدھی سلطنت دے کر لے لوں گا۔“ ابن سہاک نے پھر پوچھا ”اگر پانی آپ کے پیٹ میں رہ جائے اور باہر نہ نکلے تو آپ اسے نکلوانے کے لئے کتنی رقم خرچ کریں گے؟“

خلیفہ نے کہا ”تمام سلطنت دے دوں گا“ ابن سہاک نے کہا ”بس یہ سمجھ لیجئے کہ آپ کا تمام ملک ایک گھونٹ پانی اور پیشاب کے چند قطرہ کی قیمت رکھتا ہے۔ جب اس کی حقیقت اتنی سی ہے تو اس حکومت پر کبھی تکبر نہ کیجئے اور جہاں تک ہو سکے نیک کام کر کے خدا اور اس کے بندوں کو راضی کیجئے“

یہ سن کر ہارون الرشید اٹھ کھڑے ہوئے وضو کیا۔ خدا کے حضور سجدہ ریز ہو گئے اور بڑے روتے رہے۔

عبداللہ بن مبارک کا استقبال

عبداللہ بن مبارک ہارون الرشید کے زمانے میں بڑے فقیہ اور حدیث میں ثقہ مانے جاتے تھے۔ زہد و ریاضت اور علم و فضل میں یگانہ تھے۔ عام و خاص میں وہ مقبولیت حاصل کی کہ کسی بادشاہ کو نصیب نہ ہوئی۔ ایک دفعہ رتہ گئے۔ اہل رتہ کو آپ کی تشریف آوری کا علم ہوا تو جوق در جوق زیارت کیلئے حاضر ہونے لگے۔ دیکھتے ہی دیکھتے چاروں طرف افراد کا ہجوم ہو گیا۔

ان دنوں عباسی خلیفہ ہارون الرشید بھی رتہ آئے ہوئے تھے اور ان کی ملکہ زبیدہ بھی ساتھ تھیں۔ ملکہ نے عبداللہ بن مبارک کا ایسا شاندار استقبال اور اتنی مقبولیت دیکھ کر پوچھا۔ ”یہ کون ہیں؟“ لوگوں نے بتایا کہ یہ خراسان کے مشہور عالم دین عبداللہ بن مبارک ہیں۔ ملکہ بولی ”درحقیقت سلطنت اس کا نام ہے کہ لوگ خود بخود زیارت کو ٹوٹے پڑتے ہیں۔ ہارون الرشید کی حکومت بھی کوئی حکومت ہے کہ سپاہیوں کے بغیر ایک شخص بھی حاضر نہیں ہو سکتا۔“

آنکھ بند کرتے ہیں اور اپنے بستروں پر لیٹ جاتے ہیں۔ ہم کو چاہے کہ اپنی مادری زبان میں یہ دعا نہ کریں لیکن کم از کم رحمت عالم ﷺ کے تعلیم کردہ اس چھوٹے سے دعائیہ جملے کو تو دہرا سکتے ہیں جس میں سوتے وقت کی دعا میں ان ہی مذکورہ بالا باتوں کی تاکید کے ساتھ جہنم سے پناہ مانگنے کی بات کہی گئی ہے کہ اے اللہ جس دن تو اپنے تمام بندوں کو دوبارہ زندہ کرے گا مجھ اس دن اپنے عذاب سے بچا۔ اَللّٰهُمَّ فِیْ عَذَابِکَ یَوْمَ تَبْعُثُ عِبَادَکَ۔ اسی طرح مسنون دعا کے طور پر یہ بھی کہے کہ اے اللہ میرا سونا یعنی زندہ رہنا بھی تیری اجازت سے اور میرا مرنا بھی تیری ہی اجازت سے۔ ”اَللّٰهُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا“ تاکہ اللہ تعالیٰ کی ان دو اہم صفوں یعنی پیدا کرنے اور موت دینے کے تنہا اختیارات کا احتضار ہو جائے۔

کلونجی سے دودھ کی فراوانی (نورالہی منیل۔ میر پور سندھ)

عبقری میں راشدہ بہن کا دودھ کا مسئلہ پڑھ کر یہ تحریر کر رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے خوبصورت چاند سا بیٹا عطا فرمایا لیکن شروع سے ہی دودھ کی کمی کا مسئلہ تھا ڈاکٹروں کو بھی دکھایا اور دیگر کئی ٹوٹکے آزمائے لیکن نتیجہ صفر رہا۔ بچے کا پیٹ ابھرتا ہی نہیں تھا اور بازار والا دودھ لگوانے میں گھر والے خوش نہ تھے خاص طور پر میری والدہ محترمہ۔ پھر اچانک ایک دن میں نے اپنی محسن کتاب کلونجی کے کرشمات پر بھی جس کے شروع ہی میں محترم حکیم طارق چغتائی صاحب نے ماں میں دودھ کی کمی کا ایک واقعہ تحریر کیا ہوا ہے۔ ہم نے اللہ کا نام لیکر سات دانے کلونجی، دودھ کے ساتھ نہا رہا اور پھر رات کو سوتے وقت 7 دانے کلونجی دودھ سے دینا شروع کیا۔ بس پھر کیا تھا تیسرے دن سے دودھ کی فراوانی شروع ہو گئی۔ صرف سات دن یہ نسخہ استعمال کیا ہے اور اس کے بعد آج تک دودھ کا مسئلہ نہیں ہوا۔ بچہ دن ہو یا رات پیٹ بھر کر ماں کا دودھ پیتا ہے۔ اس طرح ”کلونجی کے کرشمات کتاب“ ہماری محسن کتاب اور حکیم طارق صاحب ہمارے محسن بن گئے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ انہیں اس خدمت خلق کے ذریعہ دنیا و آخرت میں کامیابی عطا فرمائیں۔

اگر کوئی شخص ایسی حالت میں پہنچ جائے کہ اس کو اپنی موت سامنے نظر آ رہی ہو اور موت کا فرشتہ اس سے کہہ رہا ہو کہ اللہ کی طرف سے تمہیں اس وقت صرف ایک ہی دعا مانگنے کی گنجائش ہے اور وہ بھی صرف ایک مختصر جملے میں۔ تو ظاہر بات ہے کہ مرنے والا اگر مسلمان ہوگا تو اس کی تمام دعاؤں کا خلاصہ تمناؤں کا محور اور زندگی بھر کی آرزوؤں کا لب لباب یہی ہوگا کہ اللہ اس کو جہنم سے نجات دے اور اس کو آگ سے محفوظ رکھے، صرف اس لیے کہ جہنم سے خلاصی میں جنت کا حصول بھی ہے اور اللہ کی رضا بھی اس کی ناراضگی سے بچاؤ بھی ہے اور اس کے غضب و غصہ سے حفاظت بھی، قبر کے عذاب سے نجات بھی ہے اور منکر نکیر کے سوالات کی سختی سے چھٹکارا بھی، نامہ اعمال کے دائیں ہاتھ میں ملنے کا یقین بھی ہے اور پل صراط پر تیزی سے گزرنے کا وعدہ بھی۔

حدیث کی روشنی میں کسی بھی انسان کا نیند کی حالت میں پہنچنا اور سونا دراصل ایک طرح کا مرنا ہی ہے یہ الگ بات ہے کہ اس عارضی موت کے منہ میں انسان جا کر بالعموم واپس آتا ہے لیکن ہم میں ایک بڑی تعداد ان لوگوں کی بھی ہے جو معمول کے مطابق سوتی ہے تو ہمیشہ کے لیے سو جاتی ہے اور ان کی یہ عارضی موت حقیقی موت میں بدل جاتی ہے۔ ہم میں سے کس کو یقین ہے کہ آج اس کی بستر پر معمول کے مطابق اختیار کی جانے والی یہ عارضی موت حقیقی موت میں نہیں بدل جائے گی۔ روز ہمیں نظر آنے والے اس طرح کے واقعات کی روشنی میں جب اس کا بھرپور امکان ہمارے لیے بھی ہے تو پھر ہم کیوں نہ اللہ سے یہ التجا کرتے ہوئے سو جائیں کہ اے اللہ اگر تیرا فیصلہ ہمارے لیے اس عارضی موت یعنی نیند کو آج حقیقی موت میں بدلنے کا ہے تو ہمیں جہنم کی آگ سے بچا۔ جس سونے کے بعد ہمیں پھر حساب کتاب کے لیے ہی اپنے بستروں اور قبروں سے اٹھنا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ ہم میں سے کتنے ہیں جو اس حقیقت کو جاننے اور روزانہ اس طرح کے مناظر اور سونے کے بعد مرنے اور دوبارہ زندہ نہ ہونے کے واقعات دیکھنے اور سننے کے باوجود سوتے وقت اللہ سے جہنم سے پناہ مانگتے ہوئے

ذہن مفلوج ہو گیا * سکون درہم برہم ہو گیا * سات سال سے اولاد نہیں * نظر بد کے اثرات

قرنین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفظانے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جو ابی لفظ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں محض کھولنے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

ذہن مفلوج ہو گیا

(ظاہر عزیز۔۔۔ کراچی)

بچپن سے ذہنی مسائل میں گرفتار ہوں جس کی بڑی وجہ گھر میں آئے دن کے جھگڑے ہیں، یہ تنازعات اور جھگڑے کسی طرح ختم ہونے کا نام نہیں لیتے، ان حالات کی وجہ سے میرا ذہن مفلوج ہو کر رہ گیا ہے اور کوئی بات ذہن میں داخل نہیں ہوتی، آئے دن بیماریوں میں گرفتار رہتا ہوں، کوئی ایسا عمل یا طریقہ بتادیں کہ اپنی کمزوریوں کو دور کرنے میں کامیاب ہو جاؤں۔

جواب: دنیا میں طرح طرح کے حالات و معاملات انسان کے ماحول میں وارد ہوتے ہیں، انسان سب کو بدل نہیں سکتا، اس کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ خود کو بچائے اور ان کے اثرات سے دور رکھے، روزانہ رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار ”یا حَفِیْظُ یا حَفِیْظُ یا حَفِیْظُ یا بَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یا بَدِیْعُ“ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ پورے چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین یا پانچ بار پڑھ کر ہاتھ پھیرے جائیں، نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کریں اور ”یا رَحِیْمُ“ کا ورد کیا کریں، ان شاء اللہ ذہنی و جسمانی تحریکات کو فائدہ پہنچے گا۔

اعتماد کی کمی

(س۔ اوکاڑہ)

میراث کی طالبہ ہوں اور اعتماد کی سخت کمی ہے، کسی سے واضح طور پر اور کھل کر بات نہیں کر سکتی، اپنی غلطی سے ڈرتی ہوں کہ کہیں کوئی خطا ہوگئی تو کیا ہوگا، گھر کے حالات بہت خراب ہیں، والد شراب نوشی کی لعنت میں گرفتار ہیں اور گھر آکر والدہ کو زد و کوب کرتے ہیں، شک کرنا ان کی عادت ہے، گھر کے حالات خصوصاً والد کے برتاؤ سے بھائی گھر سے متنفر ہو چکا ہے، گزشتہ سال ایف ایس سی کے امتحان میں ناکام ہو گیا تھا، میں

بھی پڑھائی میں کمزور ہوں، پڑھنے بیٹھتی ہوں تو دماغ ساتھ نہیں دیتا، خاندان میں بہت سے لوگ تعلیم یافتہ ہیں لیکن ہمارا گھر پیچھے ہے، حالات نے ذہن کو سخت الجھا کر رکھ دیا ہے۔

جواب: پورے ماحول کو بدلنا آپ کے لیے مشکل ہے البتہ خود کو کنٹرول کرنا اور ذہنی انتشار سے بچنا کسی نہ کسی حد میں آپ کے لیے ممکن ہے۔ ذہنی تحریکات پر کنٹرول اور یکسوئی کے لیے روزانہ رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں، تصور کریں کہ شیشے کا ایک گول کرہ ہے جس کے اندر آپ موجود ہیں، اس کرے کی دیواروں سے رنگ برنگی روشنیاں نکل کر آپ کے اندر جذب ہو رہی ہیں، دس منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں، نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار ”یا رَبِّ الرَّحِیْمِ“ پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

نظر بد کے اثرات

(سلطان محمود۔ ایبٹ آباد)

ایک سوال اور ایک مسئلہ تحریر کر رہا ہوں، آیت کریمہ یا آیت مبارکہ سے کون سی آیت مراد ہیں، ایک تیغ سے کتنے دانوں والی تیغ مراد ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ گزشتہ چھ ماہ سے بائیں گھٹنے میں درد ہے، چلتا ہوں تو درد کی شدت سے لنگڑا کر چلتا پڑتا ہے، بیٹھا رہوں تو درد کی شدت نہیں ہوتی، ہر طرح کے علاج کرا چکا ہوں، مجھے شبہ ہے کہ کسی کی نظر لگ گئی ہے، میں صبح سویرے سیر کو جاتا تھا، میری صحت عمر کی مناسبت سے بہت اچھی ہے، راستے میں ایک جگہ کچھ لوگ مجھے غور سے دیکھتے تھے جو یقیناً یہ سوچتے تھے کہ اس عمر میں میرے صحت اور چال بہت اچھی ہے۔ یہ تو میرا خیال ہے لیکن نظر لگانا بھی برحق ہے، آپ نظر کے لیے کوئی تدبیر بتائیں۔

جواب: قرآن پاک کی آیت کے تذکرے میں تعظیماً آخر میں مبارکہ لکھ دیا جاتا ہے اور بعض لوگ کریمہ بھی لکھ دیتے

ہیں، اس سے کوئی مخصوص آیت مراد نہیں ہے لیکن جب آیت کریمہ لکھا جاتا ہے تو اس سے مراد ”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ“ ہوتی ہے۔ یعنی وہ دعا جو حضرت یونس نے پڑھی تھی۔ ایک تیغ سے مراد سو کی تعداد ہے، برہقی ہوئی عمر میں بڑیوں اور جوڑوں کی بعض شکایات ہو جاتی ہیں، آپ اسے نظر کا شاخسانہ قرار نہ دیں، ضرورت سے زائد وزن اور حرکت سے بھی جوڑا آپس میں ٹکراتے ہیں، آپ کسی مستند معالج کے مشورے پر عمل کریں، مقام درد پر روزانہ وضو کر کے انگشت شہادت سے اسم ذات اللہ ایک بار لکھ کر دم کر دیا کریں نیز سورہ فلق و صبح و شام ایک بار پانی پر دم کر کے چالیس دن تک پی لیں۔

سکون درہم برہم ہو گیا

(مسز قمر۔۔۔ اسلام آباد)

آج سے چار سال قبل میرا آپریشن ہوا جس کی وجہ مخصوص مسائل تھے جو خواتین سے متعلق ہوتے ہیں، آپریشن کے بعد میرے ہارمونز کے نظام میں خلل واقع ہو گیا، جسم میں آگ سی محسوس ہوتی ہے، گھبراہٹ، خوف، بے چینی اور وہم گھیرے رکھتے ہیں، سکون درہم برہم ہو گیا ہے، جسم بے جان محسوس ہوتا ہے، اعصابی کمزوری بڑھ گئی ہے، یہ کیفیات پندرہ پندرہ دنوں سے کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہیں۔ دوسرا مسئلہ بیٹے کا ہے جس کی عمر تیرہ سال ہے، اچانک اس کی سر درد کی وجہ سے بیٹائی کمزور ہو گئی ہے اور نظر کی کمزوری کا منفی 2.5 نمبر ہو گیا ہے، بیٹائی کے بہتر ہونے کے لیے مشورہ دیں۔

جواب: ”یا اللہ، یا رَحِیْمُ، یا مُرِئِدُ، یا بَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یا بَدِیْعُ“ ان اساتے الہی کو روزانہ صبح و شام چھ یا ستر مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور پانی پی لیا کریں، کم از کم تین ماہ تک مستقلاً اس معمول پر عمل پیرا رہیں، رات کو سونے کے لیے لیٹیں تو آنکھیں بند کر

کے تصور کریں کہ آپ پانی کے ایک حوض میں ڈوبی ہوئی ہیں، یہ تصور پانچ منٹ کیا جائے، بیٹے کی مینائی کے لیے کئی باتوں پر عمل کریں، غذا امتوازن استعمال کرائیں جس میں ہرے چوں کی سبزیاں، گاجر اور دنا من اے وغیرہ شامل ہو اس کے ساتھ ساتھ بیٹے سے کہیں کہ وہ سورج نکلنے سے پہلے نمودار ہونے والی روشنی کو پانچ منٹ تک دیکھے اور ساتھ میں چند بار سورہ اخلاص پڑھ لیا کرے، رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے چند منٹ یہ تصور کرے کہ وہ بخشے کے ایک کمرے میں موجود ہے۔

ذہانت کی کمی

(خرم شہزاد..... حیدر آباد)

میری عمر کے لڑکے تیز و طرار ہیں لیکن میرا ذہن کام نہیں کرتا، میں کسی کو جواب دے سکتا ہوں اور نہ کسی سے اپنی بات منوا سکتا ہوں، بات کرنا ہو تو الفاظ گڈمڈ ہو جاتے ہیں، آواز بہت ہلکی نکلتی ہے، ذہانت کی کمی محسوس کرتا ہوں، کسی کے سامنے نہیں جاتا، گھبراہٹ میں دوسروں کی بات فوراً مان لیتا ہوں اور نقصان بھی اٹھا چکا ہوں۔

جواب: روزانہ رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر ایک نقطے پر نگاہیں جمائیں اور اندازاً اُس سے چندہ منٹ تک ”یا حُیٰ یَا قَیُّوْم“ کا ورد کرتے رہیں، اس عمل کو کم از کم تین ماہ تک کیا جائے، ان شاء اللہ ذہن و اعصاب میں تھیراؤ اور قوت پیدا ہوگی اور مذکورہ مشکلات پر قابو پالیں گے۔

صلاحتیں ختم ہو گئی ہیں

(سونیا منیر۔۔۔ لاہور)

میں بی ایس سی کی طالبہ ہوں لیکن کوشش کے باوجود اپنی تعلیم پر توجہ دینے سے قاصر ہوں، پڑھنے کو دل نہیں چاہتا اور پڑھنے کی کوشش کروں تو نیند آنے لگتی ہے، ہر قسم کے مطالعے سے یہی حال ہو جاتا ہے، سر، کندھوں اور کمر میں درد ہوتا ہے، آنکھوں سے اکثر پانی رواں ہوتا ہے اور نزلہ لاحق ہو جاتا ہے، اکثر چکر سے آتے محسوس ہوتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ بستر پر پڑی رہوں، ذرا سی ناکامی یا پریشانی حد درجہ مایوس کر دیتی ہے، مختصر یہ کہ میری صلاحیتیں مفلوج ہو کر رہ گئی ہیں۔

جواب: آپ اعصابی کمزوری میں مبتلا ہیں، مسلسل زکام رہنے سے بھی ذہنی کارکردگی سست پڑ جاتی ہے، ان کمزوریوں اور تکالیف کا مناسب علاج کرائیں، علیٰ اُصح خالی پیٹ

سانس کا عمل کیا کریں، آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو ایک بار ”یا رَحْمٰہُ“ پڑھ کر اسی طرح باہر نکال دیں، یہ عمل کم از کم دس منٹ کیا جائے بعد ازاں پانی میں ”اَلَمْ یَخْلُقْ لَکَ الْاَیَّاتِ الْکِیْنٰہِ الْمُبِیْنِ (سورہ یوسف آیت نمبر 2) الرَّحْمٰہِ الرَّحْمٰہِ یَا اللّٰہُ یَا حَفِیْظُ“ آیتا لیس بار دم کر کے پی لیا کریں۔

سات سال سے اولاد نہیں

(عبدالحمید۔۔۔ سیالکوٹ)

شادی کو سات برس ہو گئے ہیں لیکن اولاد کی امید پیدا نہیں ہوئی ہے، میری اور بیوی کی طبی رپورٹیں ٹھیک ہیں پھر بھی مایوسی کا سامنا ہے، کوئی وعادہ اس ایسا بتا دیں کہ جس کے وسیلے سے بارگاہ الہی میں عرض کروں، محفل مراقبہ میں بھی دعا کرا دیں۔

جواب: نماز عشاء کے بعد ”بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰہِ الرَّحْمٰہِ، اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّکَ الَّذِیْ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ“ (سورہ علن آیت نمبر 1، 2) اَلَمْ یَخْلُقْ لَکَ الْاَیَّاتِ الْکِیْنٰہِ الْمُبِیْنِ (سورہ یوسف آیت نمبر 2) ”سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے نوے روز تک پوری استقامت کے ساتھ خود بھی بیٹیں اور اپنی بیوی کو بھی پلائیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنے اسماء کے وسیلے سے آپ پر فضل و کرم فرمائیں۔

دیران زندگی

(ارم خان۔۔۔ لاہور)

بی ایس سی کی طالبہ ہوں، مجھے اپنی کم مائیگی کا احساس رہتا ہے۔ کالج میں کسی سے بات کرتی ہوں تو الفاظ بخوبی منہ سے نہیں نکلتے۔ کالج کی لڑکیوں کو دیکھ کر یوں لگتا ہے مجھ میں کوئی خوبی نہیں اور ساری لڑکیاں مجھ سے بہتر اور اچھی ہیں۔ اپنے اوپر اعتماد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لوگ مجھے معصوم اور ڈرپوک کہتے ہیں۔ میرا دل پڑھائی سے ہٹا جا رہا ہے کبھی یوں لگتا ہے کہ اللہ و رسول ﷺ اور والدین کی محبت میرے اندر سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ ان تمام باتوں نے میری زندگی کو تلخ بنا دیا ہے۔

جواب: آپ کے اندر کم مائیگی کا احساس درست نہیں ہے یعنی اس کی حقیقت خیال کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار ”یا اللّٰہُ یَا کَرِیْمُ“

پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل کریں۔

تلخ زندگی

(شریہ۔۔۔ رائے ونڈ)

معاہدین کا کہنا تھا کہ شادی کے بعد بے اعتدالی دور ہو جائے گی لیکن شادی کے تین سال بعد بھی بے اعتدالی اور درد موجود ہے جس سے ہر ماہ گزرتی ہوں، اولاد سے بھی ہنوز محروم ہوں، زندگی دیران ہو گئی ہے۔

جواب: ”هُوَ اللّٰہُ الْخَالِیْقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰی“ (سورہ حشر آیت نمبر 24) کے اسمائے مبارکہ کو روزانہ صبح و رات کو سو سو بار پانی پر دم کر کے پیا کریں، کسی ایسے اور خصوصی معالج کا علاج بھی جاری رکھیں، انشاء اللہ نتائج جلد ظاہر ہونگے اور اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم شامل حال ہوگا۔

بواسیر کا خاتمہ

مجھے خونی بواسیر پچھلے 15/20 سال سے تھی۔ کچھ عرصہ کے بعد موکے بڑے ہونے شروع ہوئے تو آپ کے رسالہ میں پڑھا کہ اندر جو کوہیں کر چھوٹا کھانے کا آدھا چمچ ہر کھانے کے دو گھنٹے بعد کھائیں اور چند ہفتے ضرور استعمال کریں تو بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔ میں نے پہلی خوراک لی تو صبح موکے غائب تھے میں نے تقریباً ایک ہفتہ اندر جو کو مکمل احتیاط سے کھایا تو مرض بالکل ختم ہو گیا اور اللہ نے مجھے شفاء دی۔ (مرسلہ محمد مستعان۔ کرک کوہاٹ)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ نہیں

اگر آپ کے پاس کتابیں بنی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخوردگی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیہ کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ نوٹ درسی اور سیکس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

موسم گرما میں خربوزہ آپ کا ہمدرد

خربوزے کا متواتر استعمال عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ گوشت کو گھانے کیلئے اگر خربوزے کے چھلکے تقریباً چھ ماشہ ڈال دیئے جائیں تو گوشت جلدی گل جاتا ہے (انتخاب: محمد اسلم راؤ۔ اڈاکڑہ)

جمادی الاولیٰ میں نیکیوں کی برسات

اس مہینے میں نوے ہزار برس کی نیکیاں حاصل کرنے اور نوے ہزار سال کی برائیاں ختم کرانے کا عمل (انتخاب: عبدالستار۔ رحیم یار خان)

شب اول کے نوافل: جو ہر غیبی میں لکھا ہے کہ جو شخص اس مہینہ کی پہلی رات میں چار رکعت ادا کرے اور ہر رکعت میں سورۃ اخلاص گیارہ بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ نوے ہزار برس کی نیکیاں اس کے نامہ اعمال میں درج کر دیتا ہے اور نوے ہزار سال کی برائیاں اس کے نامہ اعمال میں سے دور کرتا ہے۔

آٹھ رکعت نوافل: جو ہر غیبی میں لکھا ہے کہ جمادی الاولیٰ کی پہلی تاریخ کی شب میں نماز مغرب کے بعد آٹھ رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص گیارہ بار پڑھے۔ یہ نماز بہت افضل ہے اور اسکے پڑھنے سے انشاء اللہ بے شمار عبادت کا ثواب پاک پروردگار کی طرف سے عطا کیا جائے گا۔

میں رکعت نوافل: پہلی تاریخ کو بعد نماز عشاء میں رکعت نماز دس سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ اخلاص ایک ایک بار پڑھے بعد سلام کے ایک سو مرتبہ درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کی برکت سے اللہ تعالیٰ اسے بے شمار نمازوں کا ثواب عطا کرے گا۔

تین دن کے نفل روزے: اس مہینے کی (بلکہ ہر مہینہ کی) تیرہ، چودہ، پندرہ تاریخوں میں حضور اکرم ﷺ کے نفل روزے رکھا کرتے تھے۔

دوسروں سے بھلائی کا وظیفہ: دوسروں کی بھلائی اور بہتری چاہنے کے لیے یہ وظیفہ بہت عمدہ ہے۔ لہذا اس وظیفہ کو پورا جمادی الاولیٰ بعد نماز مغرب ۱۰۰ مرتبہ پڑھنا چاہئے۔ بعد ازاں نماز مغرب کے بعد سات مرتبہ اسے پڑھنے کا ہمیشہ معمول بنالے تو اسے دین و دنیا میں بھلائی حاصل ہوگی۔

رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ وَرَحْمَةُ وَعِلْمًا لَا غَيْرَ لِلدِّينِ تَابُوا وَابْتَغُوا سَبِيلَكَ وَفِيهِمْ عَذَابُ الْجَحِيمِ رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتِ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّتِهِمْ (بقیہ صفحہ نمبر 37)

ڈی کثرت سے پایا جاتا ہے جو انسانی صحت کیلئے انتہائی ضروری ہوتا ہے (۲۲) خربوزہ کا مسلسل استعمال پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے (۲۳) بعض اطباء کا کہنا ہے کہ اگر حاملہ عورت آدھ پاؤ خربوزہ مسلسل کھائے تو لڑکا تندرست اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے (۲۴) خربوزہ معدہ، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کر کے ان میں رکے ہوئے زہریلے فضلات کو خارج کرتا ہے (۲۵) مٹلین ہونے کی وجہ سے جوڑوں کے درد میں بھی خربوزے کا استعمال مفید پایا گیا ہے (۲۶) درد گردہ کی صورت میں خربوزے کے خشک چھلکے ایک تولہ، عرق گلاب تین چھٹانک میں جوش دے کر چھان کر تین ماشہ نمک سیاہ ملا کر پلانے سے فوری آرام آ جاتا ہے (۲۷) گوشت کو گھانے کیلئے اگر خربوزے کے چھلکے تقریباً چھ ماشہ ڈال دیئے جائیں تو گوشت جلدی گل جاتا ہے (۲۸) چھلکا خربوزہ، دال مونگ اور مینم ہم وزن رگڑ کر دہی میں ملا کر چہرے پر لپ کرنا اور ایک گھنٹہ بعد دھونے سے چہرے کے داغ، دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ بالکل صاف ہو جاتا ہے (۲۹) مغز خربوزہ ایک چھٹانک اگر پانی میں رگڑ کر گڑ ملا کر چاول پکائے جائیں تو وہ چاول دماغ میں تری پیدا کرتے ہیں اور حافظہ تیز ہوتا ہے (۳۰) جن لوگوں کو قطرہ قطرہ پیشاب آنے کا عارضہ ہو تو خربوزہ کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے (۳۱) خربوزہ بچوں کے پیٹ کے کیزے مارنے میں سودمند ثابت ہوتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں:

ملک بھر سے "ماہنامہ عبقری" کی ایجنسی حاصل کرنے کے خواہشمند اور موجودہ ایجنسی ہولڈر معاملات طے کرنے اور اپنی ڈیمانڈ کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں:

ادارہ اشاعت الخیر
حضور باغ روڈ، ملتان۔

فون: 061 4514929- 0300-7301239

عربی بلیغ فارسی خربوزہ
سندھی گدرو انگریزی Melon
اسکے مختلف رنگ ہوتے ہیں زیادہ تر زردی مائل ہی ہوتا ہے۔
اس کا ذائقہ پھیکا یا شیریں ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے۔ اس کی خوراک بقدر ہضم ہے۔

☆ خربوزہ کے فوائد:

(۱) خربوزہ قبض کشا ہے (۲) یہ پتھری توڑتا ہے (۳) خربوزہ پیشاب آور ہوتا ہے (۴) اس کو اگر دوپہر اور شام کے کھانے کے درمیانی وقفہ میں کھایا جائے تو بدن کو موٹا کرتا ہے اور فرحت بخشا ہے (۵) خربوزہ دودھ بڑھاتا ہے (۶) گردہ و مثانہ کی اصلاح کرتا ہے (۷) اس کے چھلکوں کو رگڑ کر چہرے پر لپ کرنا رنگ نکھارتا ہے (۸) اس کے چھلکوں کا نمک درد گردہ کی دواؤں میں ڈالا جاتا ہے (۹) خربوزہ کے بجنوں کے تخم پیشاب آور اور دویہ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ (۱۰) مغز خربوزہ جگر کے درم، گردہ و مثانہ کے درم کو درست کرتے ہیں (۱۱) قوت باہ مضبوط کرنے کیلئے مغز خربوزہ ایک تولہ ہمراہ ایک پاؤ دودھ رگڑ کر صبح نہار منہ پینا مفید ہوتا ہے۔ (۱۲) یرقان اور جلد رکو بے حد مفید ہوتا ہے (۱۳) خربوزے کو نہار منہ استعمال نہیں کرنا چاہیے ورنہ صفراوی بخار لاتا ہے (۱۴) مغز خربوزہ طبیعت کو نرم کرتا ہے (۱۵) خربوزہ کے چھلکے کا آنکھوں پر ضاد (لپ کرنا) آنکھوں کی سرخی کو دور کرتا ہے (۱۶) خربوزہ بدن میں فاضل تیزابی، دلوں کو پیشاب اور پسینے کے راستے خارج کرتا ہے (۱۷) کھنے ڈکار آتے ہوں، تیزابیت کی زیادتی کی وجہ سے منہ میں چھالے ہوں سینے میں جلن ہوتی ہو تو خربوزے کا کھانا انتہائی مفید ہوتا ہے (۱۸) خربوزے کا متواتر استعمال عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے (۱۹) یرقان، بلڈ پریشر اور استسقاء میں بہت فائدہ دیتا ہے (۲۰) عورتوں کے ایام میں کمی اور بے قاعدگی میں خربوزہ کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے (۲۱) خربوزہ میں وٹامن اے، بی، کے ساتھ ساتھ فاسفورس، میگنیشیم، پوٹاشیم، تانیہ، گلوکوز اور خاص طور پر وٹامن

بچوں کے جوتوں کا انتخاب

کیونوس شوز عام طور پر مناسب سائز میں نہیں ملتے یہ یا تو ڈھیلے ہوتے ہیں یا پھر تنگ، لیکن چونکہ ان میں نرمی اور لچک ہوتی ہے اس لیے انہیں بچوں کے لیے خرید لیا جاتا ہے۔ (تحریر: مناظر صدیقی)

دہ ثابت ہوتی ہے اس سے سوزش اور احتراق پیدا ہوتا ہے۔ پسینے میں شامل نمک اور تیزابی مادے گلا دینے یا کھا جانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں چنانچہ پہنے ہوئے کیونوس شوز کے بالائی حصوں میں سوراخ اور گھس جانے کے نشانات عام طور پر نظر آتے ہیں۔ نینس یا کیونوس شوز کے اندر پیروں کے رگڑ کھانے کا ایک اور سبب حدت میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔ جلد کا عام درجہ حرارت ۹۰ درجے فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں سخت محنت کرنے والے پیروں کا درجہ حرارت چمڑے کے جوتوں میں ۹۵ سے ۱۰۰ درجہ فارن ہائیٹ تک بڑھ جاتا ہے۔ لیکن کیونوس کے جوتوں میں یہ درجہ حرارت ۱۲۵ درجہ فارن ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

بچوں کی خراش یا چوٹ: کیونوس شوز پہننے کے عادی بچوں کو یہ شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ اس کا سبب بھی چپ چپا ہٹ اور برسرول کی سطح کا کھنچاؤ ہوتا ہے۔ اس کے اندر جب بچے کا پیر آگے کی طرف پھسلتا ہے تو دن بھر میں ہزاروں بار اس کے اگلے حصے سے ٹکراتا ہے۔ چمڑے کے جوتوں میں یہ خرابی نسبتاً کم ہوتی ہے، کیونکہ چمڑے کے تلے زمین پر چپکنے کے بجائے چلتے ہیں۔

تلے کی لچک: عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کیونوس شوز کے تلے جوتوں کی نسبت زیادہ لچک دار ہوتے ہیں، لیکن یہ خیال درست نہیں ہے، کیونکہ چھوٹے بچے کیونوس شوز کے تلے عام طور پر 1/2 انچ موٹے، ٹھوس ربر سے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچے کا وزن اتنا زیادہ نہیں ہوتا کہ چلتے وقت اتنے موٹے سول کو موڑے یا پیروں میں لچک پیدا کر سکے، چنانچہ چھوٹا بچہ پیروں میں لچک پیدا کرنے کے بجائے ساٹا انداز میں پیر آگے بڑھاتا ہے۔ اس طرح جوتے کا سول مڑنے نہیں پاتا۔

سائز اور موزونیت: بچوں کے کیونوس شوز کی چوڑائی عام طور پر ایک ہی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر صرف پورے سائزوں ہی میں تیار ہوتے ہیں۔ جب کہ ان کے برعکس چمڑے کے نصف سائزوں میں بھی ملتے ہیں اور آٹھ مختلف چوڑائیوں

بچوں کے پیروں کے لیے عام جوتوں کے بجائے نینس یا کیونوس کے جوتوں کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ ممکن ہے کچھ معالج بھی والدین کو یہ مشورہ دیتے ہوں کہ وہ اپنے بچوں کو عام جوتے پہنانے کے بجائے یہ جوتے پہنائیں۔ ایسے مشوروں سے بچوں کے پیروں کو نقصان پہنچنے کا احتمال بڑھ جاتا ہے۔ امریکا میں طبی اعتبار سے جوتے تجویز کرنے والوں کی انجمن نے اس سلسلے میں ایک اعلامیے کے ذریعہ سے حقیقی صورت حال واضح کی ہے۔ اس انجمن کا کہنا ہے کہ بچوں کو کیونوس شوز استعمال کرانے کا مشورہ خاص طور پر طب اطفال کے ماہرین کی طرف سے دیا جاتا ہے، لیکن اعصابی جراحی کے کچھ ماہرین اور چند ماہرین امراض بھی اس نوعیت کے مشورے دے دیتے ہیں۔ ان میں سے بہت کم ایسے ہوتے ہیں جو بچوں کے مستقل طور پر یہ جوتے استعمال کرانے کے نتائج کے بارے میں تحقیقات کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے استعمال سے عام جوتوں کے مقابلے میں بچوں کے پیروں میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کا سب سے بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ عام جوتے کی بہ نسبت ان جوتوں کے اندر پیروں کو رگڑ زیادہ لگتی ہے، برسرول میں کھنچاؤ زیادہ ہوتا ہے اور یہ اندر سے چپ چپا بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے برسرول زمین کی سطح سے چپک جاتا ہے ہر قدم پر کیونوس شوز زمین سے چپکتا ہے، لیکن اس کے اندر پیر آگے کی طرف کھسکتا ہے۔ یہ اگر قدرے ڈھیلے ہوں تو یہ عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف پاؤں سے چھ سال کی عمر کا بچہ دن بھر میں تقریباً ۲۰ ہزار قدم اٹھاتا اور رکھتا ہے بچے کے اس عمل کے نتیجے میں ان جوتوں کے اندر اس کے پیروں میں زیادہ گرمی پیدا ہوتی ہے اور پسینا بھی زیادہ نکلتا ہے یعنی پسینے کا اخراج اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کیونوس کے جوتے پہننے والے بچوں کے موزے کھیننے کے بعد پسینے سے گیلے ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں تقریباً دو لاکھ مسام اور غدود ہوتے ہیں جو دن بھر میں تقریباً 1/2 پنٹ رطوبت خارج کرتے ہیں یہ رطوبت پیروں کے لیے نقصان

عجیب دعا، جو ہر کسی کی ضرورت ہے

حضرت سری سقطیؑ سے مروی ہے کہ فرماتے ہیں مجھے خبر ملی کہ ایک عورت تھی جب وہ تہجد کے لیے کھڑی ہوتی تو کہتی تھی اے اللہ ایللیس بھی تیرا ایک بندہ ہے..... اس کی پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے وہ مجھے دیکھتا ہے اور میں اسے نہیں دیکھ سکتی اور تو اسے دیکھتا ہے..... اے اللہ اگر وہ میرا برا کرنا چاہے تو تو رو کر دے۔ اگر مجھے سے مکر کرے تو تو اس سے خفیہ تدبیر کر۔ میں تجھ سے اس کے شر سے پناہ مانگتی ہوں اور تیری مدد سے اس کے سینہ کو کھلیں ہوں۔ پھر روتی تھی حتیٰ کہ ایک آنکھ جاتی رہی لوگوں نے کہا اللہ تعالیٰ سے ڈر کہیں دوسری آنکھ بھی نہ جاتی رہے کہنے لگی اگر میری آنکھ جنت والوں کی آنکھ ہے تو حق تعالیٰ دوسری آنکھیں بدل دیں گے جو ان سے اچھی ہوں گی اور اگر اہل ناری آنکھیں ہیں تو اللہ تعالیٰ انہیں دور ہی کر دے۔ (مرسلہ: سمعیہ کلثوم، چھٹی تاجہ رحمان سرگودھا)

میں دستیاب ہوتے ہیں۔ کیونوس شوز عام طور پر مناسب سائز میں نہیں ملتے یہ یا تو ڈھیلے ہوتے ہیں یا پھر تنگ، لیکن چونکہ ان میں نرمی اور لچک ہوتی ہے اس لیے انہیں بچوں کے لیے خرید لیا جاتا ہے۔ ایسے جوتوں سے بچوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دنوں یہ جو گرز کے نام سے بھی فروخت ہو رہے ہیں۔ ان کے استعمال میں بھی احتیاط کا ملحوظ رکھنا ہے حد ضروری ہے۔

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا ہر ممکن کوشش کی ہے کہ مخلوق کے فائدے کے لیے تصنیف اور تالیف کی جائے۔ کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ ناچاہتے ہوئے بھی۔ غلطی ممکن ہے آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ دعا گو دعا جو بندہ محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی۔

درس کی سی ڈیز اور کیسٹ: حکیم صاحب کی ہر منگل کے درس کی سی ڈیز اور کیسٹ دستیاب ہیں۔ قیمت سی ڈی 40 روپے کیسٹ 35 روپے ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی ہولت بھی موجود ہے۔

اللہ کا حصہ

دنیا کے تمام مذاہب مالدار لوگوں کو اللہ تعالیٰ اور مخلوق کی راہ میں خرچ کرنے کی ترغیب دیتے ہیں
(تحریر: یاسر محمد خان)

جم رومن ایک نامور امریکی ہے۔ اس وقت امریکا کے بااثر لوگوں کی فہرست بنائی جائے تو جم رومن کا نام اس فہرست کے ابتدائی ناموں میں شامل ہوگا۔ جم رومن غریب ماں باپ کا بیٹا تھا۔ اس نے سولہ سال کی عمر میں نوکری شروع کی۔ نوکری کے شروع میں اس کی ملاقات ایک یہودی سے ہوئی۔ یہودی ایک کاروباری شخص تھا۔ جم رومن پانچ برس تک اس کے پاس کام کرتا رہا۔ ان پانچ برسوں میں اس نے اس یہودی سے بہت کچھ سیکھا۔ اس ٹریننگ کی بنیاد پر اس نے اپنا کام شروع کیا۔ اس نے لوگوں کے ساتھ اپنی کامیابی کے اصول ڈسکس (Discuss) کرنے شروع کر دیے۔ وہ امریکا کے مختلف شہروں میں جاتا، لوگوں کو جمع کرتا اور انہیں بتاتا کہ انسان کو زندگی کیسے گزارنی چاہیے؟ کامیابی کیا چیز ہے؟ خوشی اور مسرت کیا چیز ہوتی ہے اور وہ کہاں کہاں سے ملتی ہے؟ شروع میں اس نے یہ کام مشغلے کے طور پر شروع کیا لیکن بہت جلد لوگوں نے جم رومن کو سنجیدگی سے سنا شروع کر دیا یہاں تک کہ صرف دو برس کے عرصے میں وہ ”عوامی مقرر“ بن گیا اور لوگوں نے باقاعدہ ”فیس“ دے کر اس کا بیان سنا شروع کر دیا۔ جم رومن کو اپنی اس صلاحیت کا علم نہیں تھا، جب اس نے دیکھا وہ لوگوں میں مقبول ہو رہا ہے تو اس نے ”خطاب“ کو اپنا پیشہ بنالیا۔ اس نے اپنی فیس مقرر کر دی، اب حالت یہ ہے کہ لوگ اس کا خطاب سننے کے لیے سال پہلے بکنگ کر دیتے ہیں۔ وہ دنیا کے مختلف شہروں میں ہزار ہزار لوگوں کا گروپ بناتا ہے، انہیں کسی ہال میں جمع کرتا ہے اور پھر انہیں زندگی، کامیابی اور خوشی کے بارے میں لیکچر دیتا ہے۔ مجھے اس کی چھ کیسٹوں کا ایک پروگرام سننے کا اتفاق ہوا۔ اس پروگرام کا نام ”غیر معمولی زندگی گزارنے کا فن“ تھا۔ میں یہ پروگرام سن کر حیران ہو گیا۔ اس شخص کا بیان، زبان، اثر اور سائل اس قدر شاندار تھا کہ آپ اس کا اثر لیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ میں جم رومن سے بہت متاثر ہوا۔ میں اب بھی اس سے متاثر ہوں۔ میں سمجھتا ہوں وہ ایک غیر معمولی انسان ہے۔ اگر اس میں کسی چیز کی کمی ہے تو وہ ایمان ہے۔ اگر وہ مسلمان ہوتا تو پوری دنیا میں

کمال کر دیتا، لوگ اس کے پاؤں چھوتے لیکن بہر حال یہ وہ سعادت ہے جو اللہ تعالیٰ ہر کسی کو نصیب نہیں کرتا۔ جم رومن نے اپنے اس لیکچر کے دوران کامیاب زندگی گزارنے کا ایک عجب نسخہ بیان کیا، اس نے بتایا ”اگر آپ لوگ خوشحال، مطمئن اور کامیاب زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ اپنی آمدنی کو دو حصوں میں تقسیم کریں، پہلے حصے میں ستر فیصد آمدنی آپ اپنے کاروبار، اپنی ضروریات زندگی، اپنے خاندان، بیوی، بچوں اور گھر پر صرف کریں۔ دوسرے حصے کے تیس فیصد کو آپ مزید تین حصوں میں تقسیم کریں۔ یہ دس دس فیصد رقم بنے گی۔ آپ اس رقم کے پہلے حصے کو بچت کا نام دیں اور اسے اپنے معمول کے کاروبار سے ہٹ کر کسی کام میں صرف کر دیں۔ آپ اس کا زیور خرید لیں، رقم شراکت داری میں کسی دوست کے کاروبار میں لگا دیں، اس کی کوئی زمین، جائیداد خرید لیں، اس کو کسی کارخانے میں لگا دیں جس میں آپ کو وقت نہ دینا پڑے۔ یہ سرمایہ کاری یا بچت آہستہ آہستہ آپ کا اثاثہ بن جائے گی، یہ بڑے دنوں میں آپ کا ساتھ دے گی۔ دوسرا حصہ یا دوسرا دس فیصد آپ اپنی ذاتی زندگی پر خرچ کریں، اپنے لیے اچھے کپڑے، جو تے اور سواری خریدیں، یہ رقم اپنی صحت اور ذاتی آرام پر لگائیں، اس رقم سے چھوٹے چھوٹے کورس کریں، اس رقم سے ورزش کا کوئی کلب جو ان کریں۔ اس سے ورزش اور کھیل کے آلات خریدیں، اپنے آپ کو صحت مند اور خوبصورت بنائیں اور تیسرا حصہ یعنی آخری دس فیصد آپ فلاح عامہ پر خرچ کریں۔ جم رومن جب اس جگہ پہنچا تو میں ہمت تن گوش ہو گیا، اس نے بتایا: ”آپ کے مال کا آخری دس فیصد آپ کے گرد و نواح میں رہنے والے ان لوگوں کا حق ہے جو زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ گئے ہیں، جن کے پاس صحت، تعلیم اور روزگار نہیں، جو نادار اور مسکین ہیں۔“ میں جم رومن کی بات بڑے غور سے سنتا رہا، اس نے بتایا: ”یہ دس فیصد آپ کو روحانی اور دینی مسرت دے گا، یہ آپ کو انسان ہونے کا احساس دلانے گا، یہ آپ کو لوگوں کے دکھ درد محسوس کرنے، انہیں اپنانے کا شعور دے گا، یہ آپ کو معاشرے کا حصہ بنائے گا، یہ آپ کو آپ کی ذمہ داریوں کا احساس دلانے گا۔ یہ آپ کو بتائے گا زندگی جن لوگوں کے کندھوں پر ان کی اوقات سے زیادہ بوجھ ڈال دیتی ہے اس بوجھ کو اٹھانا، اس بوجھ کو بانٹنا مضبوط کندھے کے لوگوں کی ذمہ داری ہوتی ہے یہ ان لوگوں کی ذمہ داری ہوتی ہے جنہیں اللہ تعالیٰ نے زیادہ بوجھ اٹھانے کی صلاحیت دے رکھی ہے۔“ میں نے جم رومن کی یہ بات سنی تو میری حیرت

میں اضافہ ہو گیا۔ جم رومن سرمایہ داری کی کوکھ سے پیدا شدہ ایک کاروباری شخص ہے اس کے منہ سے فلاح و بہبود کے لیے اپنی آمدنی کا دس فیصد حصہ خرچ کرنے کی بات سننا عجیب تھا۔ میں ہمت تن گوش ہو گیا۔ جم رومن نے اپنی بات کو آگے بڑھاتے ہوئے بتایا، ”دنیا کے تمام مذاہب مالدار لوگوں کو اللہ تعالیٰ اور مخلوق کی راہ میں خرچ کرنے کی ترغیب دیتے ہیں، اللہ کے نزدیک دولت کی اہمیت نہیں، وہ دینے والے کی نیت اور جذبہ دیکھتا ہے۔“ اس نے آگے چل کر حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی زندگی کا ایک واقعہ بیان کیا، اس نے بتایا: ”حضرت عیسیٰ علیہ السلام اپنی ابتدائی زندگی میں یہودیوں کی کسی عبادت گاہ کے سامنے کھڑے تھے، انہوں نے دیکھا بے شمار لوگ آرہے ہیں اور آکر عبادت گاہ کے چندے کے صندوق میں پیسے ڈال رہے ہیں۔ ان لوگوں میں بے شمار مالدار تھے۔ ہر شخص اپنی اوقات کے مطابق صندوق میں پیسے ڈال رہا ہے۔ اس انجم میں اچانک ایک غریب لڑکی داخل ہوئی، اس کے کپڑے اور جوتے پھٹے ہوئے تھے اور اس کے بال میل سے چپکے تھے۔ لڑکی صندوق کے قریب پہنچی، اس کی مٹھی میں ایک کھوٹا سکہ تھا۔ اس نے صندوق کے اوپر مٹھی رکھی اور یہ مٹھی کھول دی۔ کھوٹا سکہ اس کے ہاتھ سے لٹکا اور یہودی تاجروں کے سونے کے سکوں پر گر گیا۔ لڑکی نے آسمان کی طرف دیکھا اور کچھ بڑبڑا کر واپس مڑ گئی، حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے اس لڑکی کو روک لیا اور اس سے پوچھا، تم نے اللہ تعالیٰ کو کھوٹا سکہ کیوں دیا؟ لڑکی گھبرا کر بولی: ”اس لیے کہ میرے پاس صرف کھوٹا سکہ تھا۔ اللہ تعالیٰ کو کھرے سونے کے سکے ان لوگوں نے دیے ہیں جن کے پاس سینکڑوں ہزاروں سونے کے سکے ہیں، میرے پاس صرف ایک سکہ تھا اور میں نے وہی سکہ اللہ تعالیٰ کو پیش کر دیا۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام لڑکی کے پاس جذبے سے بڑے متاثر ہوئے اور انہوں نے لڑکی کے لیے دعا فرمائی۔“ جم رومن نے یہ واقعہ سننے کے بعد تبصرہ کیا: اللہ تعالیٰ کی نظر میں سونا اور تانبا محض دھاتیں ہیں، اس کی نظر میں سوڈا اور ایک ڈالر دونوں کاغذ کے ٹکڑے ہیں، وہ صرف دینے والے کی نیت اور اس کا خلوص دیکھتا ہے، اس لڑکی کا یہ کھوٹا سکہ بنی اسرائیل کے سونے کے سارے سکوں پر بھاری تھا۔ لہذا اگر آپ زندگی میں سکون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنی آمدنی کا ایک حصہ اللہ کی راہ میں ضرور خرچ کریں خواہ آپ کی آمدنی کھوٹے سکوں کی شکل ہی میں کیوں نہ ہو“

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات، لاعلاج جسمانی بیماریاں
مئی کے دوسرے ہفتے مورخہ 10-05-2008 کو بروز
ہفتہ کو ہماری روحانی محفل ہوگی۔ صبح 9:00 بجے سے لیکر
شام 7:00 بجے تک کسی بھی وقت 63 منٹ تک پہنچنے والے
یہ وظیفہ ”بسم اللہ الرحمن الرحیم، ایاک
نعبد و ایاک نستعین“ (ہر بار تسبیہ مکمل ساتھ ضرور
پڑھیں) غسل یا وضو کرنے کے بعد خلوص دل، درود دل، توجہ
اور اس یقین کے ساتھ پڑھیں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا
ہے اور سونے صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور
تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پھلکی روشنی آپ کے
دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون، چین
نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں وقت مکمل
ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے
لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے
یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے
ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود
پئیں۔ گھروالوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام
جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے
مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد
مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔
بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئے۔
پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی
مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں (فقیر محمد طارق محمود عفا عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

دیکھا تبسم چشتیاں سے لکھتی ہیں کہ میں اپنے گھریلو حالات
سے بہت پریشان تھی۔ ہم لوگ روز بروز قرضوں میں بکڑے
جارہے تھے۔ حالات بجائے بہتری کے مزید خراب ہو رہے
تھے۔ ایک عامل سے ایک چاندی کی پلیٹ نما کوئی چیز بنوائی،
بہت رقم دی لیکن پھر بھی فائدہ نہ ہوا آخر کار مجھے کسی نے
عبرتی دیا۔ میں نے پہلی دفعہ پڑھا اور روحانی محفل پر عمل کیا
میں نے محسوس کیا کہ بہت فائدہ ہوا۔ پھر میں نے روزانہ یہ
عمل کرنا شروع کر دیا بس وہ دن اور آج کا دن کہ میں نے یہ عمل
نہ چھوڑا اور رب کریم کی اتنی رحمتیں ہیں کہ میں بیان نہیں کر سکتی۔

موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات^(فقیر) کے بعد کامیابی

موٹاپے سے بچنے کے لیے اکثر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے اور اگر معلوم بھی
ہو تو خواہ مخواہ کی مصروفیت کی وجہ سے ان تدابیر کو اختیار نہیں کرتے اور یہ سستی ان کو مزید موٹا کر دیتی ہے
قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی نہیں اور ضرور لکھیں (ایضاً غرض قلم سے)

ہے کہ بکڑے ہوئے بچے کی طرح بکڑ جائے گی۔ اور اگر صبح
وقت پر توجہ نہ دی گئی اور خدا نخواستہ آپ بیمار پڑ گئے۔ تو
وقت اور پیسہ خرچ کرنا ہی پڑے گا، لہذا جیسے آپ اپنے کا
روبار، کام کاج کے لیے وقت اور پیسہ لگاتے ہیں، ایسے ہی
اپنے جسم اور روح کو وقت دیں تاکہ آپ صحت مند رہ کر
اپنے دین اور دنیا کو بہتر بنا سکیں اور آپ پر نعمتوں کے
دروازے کھلے رہیں۔

موٹاپا صرف دیکھنے والوں کو ہی برا نہیں لگتا۔ بلکہ بے شمار
مشکلات اور امراض میں بھی مبتلا کر دیتا ہے، آج کل ملک
میں نت نئے طریقے منظر عام پر آرہے ہیں۔ ہزاروں
روپے خرچ کر کے لوگ اپنے وزن کو کم کرنے کی کوشش
کر رہے ہیں۔ لیکن علاج چھوڑنے پر پھر وزن بڑھ جاتا ہے
یا علاج جاری رکھنے پر دوسری بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں،
مثلاً کمزوری، اسہال، چہرے کے رنگ کی خرابی وغیرہ۔ اس
کے علاوہ ان طریقہ ہائے علاج میں استعمال ہونے والی
ادویات جگر اور گردوں کے لیے مصرتحت ہوتی ہیں۔ موٹاپے
سے بچنے کے لیے اکثر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں اس
کے لیے کیا کرنا چاہیے اور اگر معلوم بھی ہو تو خواہ مخواہ کی
مصروفیت کی وجہ سے ان تدابیر کو اختیار نہیں کرتے اور یہ سستی
ان کو مزید موٹا کر دیتی ہے، اور یہ لوگ سستی، کمزوری، بدھضمی،
شوگر، بلڈ پریشر اور ہارٹ ایک جیسے دائمی امراض میں مبتلا ہو
جاتے ہیں۔ جدید طب نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ
موٹے لوگوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ جبکہ مناسب
جسامت والے لوگ زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں اور
اپنی طبعی عمر اچھی حالت میں پوری کرتے ہیں، بیماریوں سے
محفوظ رہتے ہیں نہ صرف خوبصورت رہتے ہیں، بلکہ جست
اور ہشاش بشاش نظر آتے ہیں۔ امریکہ کی میٹروپولین
انٹورنس کمپنی نے ہزاروں بیمہ شدہ افراد کا جائزہ لیکر یہ ثابت
کیا کہ درازی عمر اور اچھی صحت کا دار و مدار انسانی جسم کے
وزن پر ہے۔ (بقیہ آئندہ شمارے میں)

موٹاپا عالمی مرض کی نوعیت اختیار کر گیا ہے۔ موٹاپا ان چند
امراض میں سے ایک مرض ہے جس کے لیے عالمی منڈی
میں بولی گئی ہے کہ کوئی دوائی زیادہ رقم دے گی اور کس دوا
سے سرمایہ زیادہ جمع ہوگا۔

بندہ عرصہ دراز سے موٹاپا اور اس سے پیدا ہونے والے
امراض کا نہایت غور سے تجزیہ اور تحقیق کر رہا ہے۔ اس تحقیق
کے بعد میں جس نتیجے پر پہنچا اور مختلف تجربہ کار لوگوں سے ان
کے راز اسٹھے کیے وہ تحقیق اور راز آپ قارئین کی خدمت میں
پہنچا رہا ہوں۔ قارئین میری کوشش ہوتی ہے کہ جو تجربات اور
راز بندہ کو ملیں وہ اپنی قبر میں نہ لے جاؤں بلکہ آپ حضرات
کی خدمت میں پیش کروں۔ صرف اس امید سے کہ مخلوق خدا
کو نفع پہنچے۔ اور صدقہ جاریہ ہو۔

قارئین وہ تحقیق اور راز جس سے چنگی بجاتے ہی موٹاپا اور
اس سے پیدا ہونے والے تمام عوارضات بالکل ختم ہو جائیں۔
قارئین! ایسے راز اور نسخہ جات جو ایک نہیں دس نہیں سو نہیں
بلکہ بے شمار لوگوں کے آزمودہ ہیں۔ یہ راز مجھے کیسے ملتے ہیں
وہ اس طرح کہ جب میں اپنے صدری راز لوگوں تک پہنچاتا
ہوں چھپاتا نہیں تو پھر وہ لوگ جو اپنے راز اپنی نسلوں تک
کے لیے چھپاتے ہیں خود نہایت خلوص سے یہ راز مجھے دے
جاتے ہیں یا خطوط میں لکھ دیتے ہیں۔ آئیے مطالعہ فرمائیے
میرے سالہا سال کی تحقیق:

موٹاپا بہت سی مہلک بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ موٹاپے
سے نجات حاصل کرنے اور اس کے عوارضات یعنی
بلڈ پریشر، ہارٹ ایک، شوگر، بدھضمی، تیز، تیزابیت سے
محفوظ رہنے کے لیے آسان ہدایات اکثر حضرات یہ کہتے
سے جاتے ہیں کہ ورزش نہ کرنی پڑے، صرف دوا سے
وزن کم ہو جائے، وقت نہیں ملتا، ان دوستوں کو یہ سوچ لینا
چاہیے کہ جس مشین پر توجہ اور دیکھ بھال نہ کی جائے وہ اپنی
عمر سے پہلے خراب ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی اگر آپ اپنی
صحت پر وقت نہ لگائیں، اس کی دیکھ بھال نہ کریں، تو ظاہر

سلطان نصیر الدین چراغ دہلوی

اولیاء کے مستند وظائف و عملیات

آیت کریمہ قرآنی اور اسم الہی رب العزت کے دربار میں دعا اور التجا کی حیثیت ہے ان کے وسیلہ سے مدد و توفیق مانگیے اللہ پاک آپ کو اپنی زندگی میں قدم بہ قدم کامیاب و کامران کرے گا۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نیچر آپ عبقری میں پڑھیں۔

انگی سے لکھیں ”ہمارے گھر لڑکا کا تولد ہوگا تو اس کا نام محمد احمد رکھیں گے (ب) عورت کی ناف پر ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ یہ دعاء کریں یا شہادت کی انگی سے لکھیں اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ سَمِعْتُ مَا فِیْ بَطْنِ هَذِهِ الْمَرْأَةِ الْحَامِلَةِ مُحَمَّدًا اَحْمَدًا ۝ یہ عمل منگل کے دن شروع کریں سات دن متواتر کریں۔ (صرف شوہر کرے)

(11) تمام امراض کے لیے: یَا اللّٰهُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ نصف ہر قسم کے امراض بلکہ ہر قسم کی حاجت مشکل ترین مہم کی کامیابی کے لیے انتہائی مجرب زوداثر آزمودہ ہے جس کے دن نماز عصر پڑھ کر قبلہ رو بیٹھ کر آئینیں بند کر کے غلوں دل سے غروب آفتاب تک متواتر پڑھیں۔ دعا کر کے نماز مغرب ادا کریں۔

دیگر نیز یہ ہر مرض ہر مسئلہ کا حل بھی ہے۔ بِسْمِ اللّٰهِ اور الْحَمْدُ اللّٰهِ یہ وہ الفاظ ہیں جو سورۃ فاتحہ میں آتے ہیں۔ پہلا اسم ذاتی دوسرا عادل اور تیسرا رحمت ہے۔ یہ کامیابی کی کنجی اور اسم اعظم کا کام کرتے ہیں۔ جو مقصد ہو ایک چلہ کے اندر یقیناً پورا ہوتا ہے ان اسماء مبارک کو ۳۱۲۵ ہر روز بلا تاخیر عصر اور مغرب کے درمیان آسمان کے نیچے ننگے سر پڑھیں 40 یوم کے اندر ایک لاکھ پچیس ہزار تعداد پوری کرے۔ ایک یوم میں کام مکمل ہوگا۔ ان شاء اللہ۔

(12) جھاڑ پھان: ایک کٹوری نئی لے کر اس میں سرسوں کا تیل لیکر مریض کے سامنے رکھیں۔ مریض کو ہدایت کر دیں کہ اسے بخود دیکھتا رہے۔ تھوڑی سی گھاس مع جڑ کے لیکر سورۃ فلق سات بار پڑھ کر جھاڑتے دم کرتا رہے۔ سات دن لگا تار کریں۔ تیل کسی فقیر یا مسجد کو دے دیں۔

(13) امراض شکم و موٹاپا: کھانا ناہضم نہ ہو، جزو بدن نہ بنے۔ کھنے ڈکار، بد ہضمی، دائمی قبض اکثر اسہال کی شکایت ہو، موٹاپا یعنی پیٹ بڑھ جائے جملہ امراض شکم کے لیے تجربہ شدہ ہے۔ 3 بار پڑھیں، ساتھ پیٹ پر ہاتھ بھی مارتے جائیں یا پھیرتے جائیں یہ عمل دن میں 3 بار کرنا ہے اور 40 یوم مکمل کرنا ہے۔ ”اجر ہاتھ بچھڑا تھ بھسم ہو پیٹ کا بھات دودھانی بہاؤ الدین پٹری کی۔“

(14) اکسیر برائے شکر: ”رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِیْ مُنْخَرَجِ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا“ (سورۃ نبی اسرائیل کی آیت نمبر 80) 21 مرتبہ اول و آخر درود ابراہیمی (11+11) مرتبہ، پڑھ ماہ یا دو ماہ تک پڑھیں۔

کرنے کے لیے 3 یوم ہر روز 500 مرتبہ پڑھے۔ چوتھے دن غسل کر کے 1000 مرتبہ پڑھے اور پھر اسے اپنی پھٹی پر لکھیں اور جسکو مسخر کرنا ہے اس کے سامنے 15 مرتبہ پڑھ کر پھٹکیں، وہ آپ کا تابعدار ہو اور عزت کرے۔

(6) حسن سلوک: یُحِبُّوْهُمُ کَحُبِّ اللّٰهِ ط وَالدِّیْنِ اٰمَنُوْا اَشَدُّ حُبًا لِلّٰهِ ط (سورہ بقرہ آیت نمبر ۱۷۵) سات کنکریاں نمک لاہوری لیکر ہر کنکر پر یہ آیت سات مرتبہ پڑھیں اسی طرح تین مرتبہ کریں۔ مجموعی طور تعداد ایکس ۲۱ مرتبہ ہوگی، تعداد پوری کر کے کہے۔ ”حب فلاں بن فلاں عمل حب فلاں سات کنکریاں آگ میں جلادیں یہ عمل ایکس ۲۱ یوم کریں، اول آخر (11+11) مرتبہ درود ابراہیمی ضرور پڑھیں، اتفاق، آپس میں حسن و سلوک، محبت، میاں بیوی اگر تو ناراض ہو تو راضی کرنے کے لیے بہت اکسیر ہے۔

(7) شفاء امراض: اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَذَوَالِہَا وَعَافِیَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَآئِہَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَصِیَافِہَا وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ امراض قلب ہر قسم کی بیماری کے لیے با وضو لکھ کر پانی میں مل کر کے پھینک دیا ہوگی۔

(8) ہر مرض سے شفاء: یَا حَیُّ حَیْنٌ لَا حَیَّ فِیْ دَیْمُوْمَةٍ مِّلْکُہٗ وَبِقَآئِہٖ یَا حَیُّ سحر و جادو ہو، اثرات بد یا ایسی بیماری جس سے حکماء عاجز آگئے ہوں، سب کے لیے مجرب ہے۔ زعفران سے لکھ کر دن میں کئی مرتبہ پلا دیں، ان شاء اللہ شفا ہوگی۔

(9) کروڑو: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا حَآفِیْ یَا کَآفِیْ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا وَاسِعُ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا حَیُّ یَا ذَا لِمُ ط ورد مبارک کو 11 مرتبہ اول و آخر درود شریف (11+11) بار پڑھ کر دم کرے۔ شفا ہوگی۔

(10) اولاد کے لیے: کسی کو اولاد نہ ہوتی ہو یا ہو کر مرجاتی ہو۔ یقیناً دھڑوسہ کیساتھ عمل کرے انشاء اللہ صاحب اولاد ہو۔ (۱) عورت کی دو چھاتیوں پر تین سطروں میں اپنی شہادت کی

ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کلام اللہ میں اتنا قوی اثر ہے کہ کوئی کام رہ نہیں سکتا، قرآن مقدس کے ہر لفظ ہر نقطہ ہر الفاظ کے پیچھے ہر وقت ہر لمحہ اللہ تعالیٰ کی روحانی قوت موجود ہے۔ اللہ کی تائید اور عطا کردہ توفیق سے جو بھی کام کیا جائے ضرور ہوتا ہے یقیناً ہوتا ہے۔ آیت کریمہ، اور اسم الہی رب العزت کے دربار میں دعا اور التجا کی حیثیت رکھتے ہیں ان کے وسیلہ سے مدد و توفیق مانگیے۔ اللہ پاک آپ کو اپنی زندگی میں قدم بہ قدم کامیاب و کامران کرے گا۔ نوٹ: عام اجازت ہے۔ پھر بھی عامل بننے کی خواہش ہے تو چند ہی جمعرات یا پیر ایک وقت ایک جگہ مقرر کر کے 40 یوم روزانہ 111 مرتبہ اول آخر 11+11 مرتبہ درود شریف، اس کے علاوہ بھی ہدایت کے مطابق عمل کرے انشاء اللہ موثر پائیں گے، اطباء کو بھی چاہیے کہ جسمانی علاج کے ساتھ روحانی علاج کو بھی توفیق دیں۔

(1) رجعت: سورۃ یس (پ ۳۰) کوئی بھی عمل کرتے وقت پڑھا کریں کسی بھی عمل کی رجعت نہ ہوگی۔

(2) تمام امراض جگر، ہر قسم کی ہیپاٹائٹس کے لیے: با وضو ہو کر کمرہ بند کر کے پوری توجہ سے پانچ وقت سورہ رحمن سنیں اور پھر ایک بار خود پڑھ لیں۔ بیماری کے لیے دعا کریں 11 سے 21 یوم۔ (3) کینسر، سرطان کے لیے: دیگر مایوس لا علاج امراض کی شفا یابی کے لیے ایک یا بہت سے اشخاص اول و آخر 11+11 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ کر سوال لکھ مرتبہ

یَا سَلَامُ پڑھ کر کسی بھی عرق یا آب زم زم پر دم کر کے پلا دیں، روزانہ ایک ہزار مرتبہ یَا اللّٰہ، یَا سَلَامُ، اول آخر 11+11 مرتبہ درود ابراہیمی ایک وقت مقرر کر کے پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پلا دیں، انشاء اللہ ہر مرض میں مکمل شفا ہوگی۔

(4) ہر قسم کے درود کے لیے: وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰہُ وَبِالْحَقِّ نَزَلُوْا وَمَا اَرْسَلْنَاکَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَنَذِیْرًا (نبی اسرائیل کی آیت نمبر 105) ہر قسم کے درود کے لیے مقام مرض پر ہاتھ رکھ کر اس آیت مبارکہ کو تین مرتبہ پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ ہر قسم کے درود کو شفا ہوگی۔

(5) تابعداری: یَا رَحْمٰنُ کُلِّ شَیْءٍ وَرَآحِہٖ: بیوی، شوہر، اولاد یا حکام بالا کسی کو بھی تابع

جسمانی کمزوری کا تیر بہدف علاج

غلام عباس قیصر دارالافتاء اسلامیہ

حکیم صاحب نے ایک ہفتے کا نسخہ دیا وہ نسخہ ابھی تین دن استعمال کیا تھا کہ بھگت اللہ میرے بھائی کو جریان کی بیماری ختم ہوگئی اور وہ ایسے صحت یاب ہوئے کہ چہرہ مالنے کی طرح سرخ و خوبصورتی کی طرف تبدیل ہونے لگا

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

گھر آ کر تیار کیا اور حکیم صاحب کو چیک کرایا تو حکیم صاحب نے تصدیق کی یہ نسخہ صحیح تیار ہو چکا ہے۔

یہ مرض ان دنوں کثیر تعداد میں نوجوانوں کو لاحق ہو چکا تھا بعض تو غربت کی وجہ سے علاج نہیں کرا سکتے تھے اور بعض میرے بھائی کی طرح مایوس ہو چکے تھے۔ حتیٰ کہ میرے ایک رشتہ دار جس کی عمر تقریباً 27 سال ہے اس کو بھی یہی مرض لاحق تھا اور علاج سے مایوس ہو کر بیٹھ چکا تھا۔ جب اسے اس نسخہ کے متعلق علم ہوا کہ یہ میرے والد صاحب کے پاس ہے

آیا اور آتے ہی ہاتھ جوڑ کر کہنے لگا کہ میں علاج سے مایوس ہو چکا ہوں۔ آپ جتنے پیسے چاہیں لے لیں لیکن مجھے اپنا بیٹا سمجھ کر دوائی دے دیں۔ میرے والد محترم نے فی سبیل اللہ ان کو دوائی دی۔ اب الحمد للہ وہ سب میرے والد صاحب کو دل سے دعا میں دیتے ہیں۔

مجھے بھی جریان کی شکایت ہوئی جب یہ نسخہ استعمال کیا تو بالکل تندرست ہو گیا اور اس طرح میں نے یہ نسخہ اپنے طلباء ساتھیوں کو جو اس مرض کا شکار تھے یہی نسخہ استعمال کرایا۔ الحمد للہ دعائیں دیتے ہیں اور اس طرح یہ نسخہ لیکوریا کے لیے بھی اسی طرح تیر بہدف ہے جس طرح جریان کے لیے ہے۔ ہمارے علاقہ کی سینکڑوں عورتیں جو لیکوریا کے مرض میں مبتلا تھیں انہیں بھی یہی نسخہ دیا گیا اور حیران کن فائدہ ہوا۔

میں نے حکیم طارق محمود چغتائی صاحب کے حالات دیکھے اور مشاہدہ کیا اور میں نے ان کو امت محمدیہ علیہ السلام کے بارے میں انتہائی مخلص پایا اور ایسے لوگوں کی دکھی انسانیت کو بے حد ضرورت ہے۔ تو میں نے جناب حکیم طارق محمود صاحب کے اخلاص کو دیکھ کر یہ نسخہ ان کو پیش کر دیا تاکہ خدمتِ خلق میں میرے والد محترم کا بھی حصہ ہو جائے۔ اللہ حکیم طارق محمود صاحب اور میرے والدین کو دنیا و آخرت میں کامیابیوں سے ہمکنار فرمائے آمین۔

حوالہ شانی: سنگ جز ایک پاؤ۔ بھیڑ کا دودھ تین پاؤ۔

آج سے تقریباً 3 سال پہلے کا واقعہ ہے کہ میرے چھوٹے بھائی بشیر احمد آہستہ آہستہ کمزور ہوتے چلے گئے حتیٰ کہ ایک ایسا وقت آیا کہ میرے بھائی کی ایسی حالت ہوگئی کہ آنکھیں کمزوری کی وجہ سے ڈراؤنی لگتیں تھیں اور ہونٹ موٹے موٹے ہو کر ننگ گئے۔ گھر والے اسکی بگڑتی حالت دیکھ کر پریشان تھے کہ ہمارا مالنے کی طرح چمکتا ہوا بیٹا اتنا کمزور اور ڈراؤنی شکل والا کیوں ہو گیا۔ کیونکہ اس کا چہرہ بیماری کی وجہ سے پیلا اور ڈراؤنا ہو چکا تھا۔

والدین نے بھائی سے پوچھا کہ بتائیں کہ کیا بیماری ہے تاکہ ہم آپ کا علاج کرا سکیں تو میرے بھائی نے بتایا کہ مجھے اور تو کوئی تکلیف اور بیماری نہیں ہے البتہ پیشاب کے بعد گاڑھے گاڑھے سفید قطرے کافی عرصہ سے بکثرت آتے ہیں تو والد محترم نے ڈاکٹروں سے علاج کرایا اور ہر تیسرے چوتھے دن ڈاکٹر تبدیل کرتے رہے۔ لیکن ایک رتی بھر فائدہ نہ ہوا۔ ہزاروں روپے خرچ کیے لیکن معاملہ جوں کا توں رہا اور مایوسی کے بادل روز بروز بڑھ چڑھ کر برسنے لگے۔ بالآخر والد محترم کے ایک مخلص دوست نے ایک حکیم صاحب سے دوائی لینے کا مشورہ دیا۔ میرے والد محترم چھوٹے بھائی کو حکیم صاحب کے پاس لے گئے اور پوری داستان علاج سنائی۔

حکیم صاحب نے ایک ہفتے کا نسخہ دیا۔ وہ نسخہ ابھی تین دن استعمال کیا تھا کہ بھگت اللہ میرے بھائی کو جریان کی بیماری ختم ہوگئی اور وہ ایسے صحت یاب ہوئے کہ چہرہ مالنے کی طرح سرخ و خوبصورتی کی طرف تبدیل ہونے لگا اب اس کی شادی ہو چکی اور ایک بچی کا باپ ہے۔ میرے والد صاحب کو یہ نسخہ تیر بہدف معلوم ہوا اور حکیم صاحب کے پاس جا پہنچے کہ مجھے یہ نسخہ بتائیں لیکن حکیم صاحب نے نسخہ بتانے سے معذرت کر لی تو میرے والد صاحب نے اپنے دوست کو جو حکیم صاحب کے بھی بھگری دوست تھے کہ بطور سفارش لیکر گئے تو حکیم صاحب نے وہ نسخہ بتا دیا اور میرے والد صاحب نے وہ نسخہ

ترکیب: سنگ جز ایک پاؤ کھل میں ڈال دیں اور پھر بھیڑ کا دودھ ڈال کر کھل کر تے جائیں جب تین پاؤ دودھ سنگ جز میں کھل ہو جائے اور آٹے کی طرح ہو جائے تو اسے مٹی کی پکی ہوئی ڈولی میں ڈال کر اوپر ڈھکن دے دیں اور آنے میں نمک ملا کر آٹا گوندھ لیں اور گوندھا ہوا آٹا ڈولی پر لپ دیں اور 20 کلوشنگ گوبر چھوٹے سے گڑھے میں ڈال کر درمیان میں ڈولی رکھ دیں یعنی اوپر نیچے خشک گوبر ہو پھر آگ لگا دیں جب گوبر اکھا ہو کر بجھ جائے تو ڈولی نکال لیں اور دوائی نکال کر اتنا باریک پس لیں کہ کپڑے سے چھن جائے دوائی تیار ہے۔

ترکیب استعمال: آدھے پنے کی مقدار مکھن میں رکھ کر نہار منہ استعمال کریں انشاء اللہ چند دنوں میں بے حد فائدہ ہوگا۔

آنکھوں کے سیاہ حلقے:

میری آنکھوں کے ارد گرد سیاہ حلقے پڑ چکے تھے چہرہ بد نما تھا ایک حکیم صاحب نے نسخہ بتایا جو بے حد سستا تھا اور بے حد مفید ثابت ہوا۔ الحمد للہ اس نسخہ کے استعمال کرنے سے میری آنکھوں کے گرد حلقے بالکل ختم ہو چکے ہیں۔

حوالہ شانی: چنبیلی کا تھوڑا سا تیل لیکر اکسین لیوں کا رس چند قطرے ملا دیں نسخہ تیار ہے۔

ترکیب استعمال: رات کو سونے سے پہلے آنکھوں کے حلقوں پر لگا کر سو جائیں۔ انشاء اللہ چند دنوں میں بے حد فائدہ ہوگا۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثوابِ عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہذا جو فریاد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی معروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا نفیس نہیں۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود دہلوی چغتائی

قارئین کی خصوصی تحریریں

ذاتی تجربات ماہنامہ عبقری کے لیے

(شاہد بخاری، بلال ٹاؤن۔ جہلم)

شروع اللہ کے نام کے ساتھ جو رحمن اور رحیم ہے۔

حضرت حکیم محمد طارق صاحب! السلام علیکم!

مجھے چند دن ہوئے ہیں عبقری سے متعارف ہوئے۔ اسی دوران پچھلے رسالوں کی جلد منگوا چکا ہوں، بھیج دینے کا شکریہ! میں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ ایسے لوگ اب بھی زندہ ہیں جو اس طرح کے رسالے کے خواہشمند ہوں گے۔ یہ دراصل پرانے لوگوں کی نفسیات سے اور ان کی ڈیمانڈ سے میل کھانے والا رسالہ ہے۔ آج کل تو دوسری ہی قسم کے رسالے پڑھے جاتے ہیں۔ شکر ہے اس رب کی ذات کا کہ جس نے ابھی تک لوگوں میں اس طرح کی سوچ رکھی ہے۔ میری عمر چالیس سے اوپر کی ہے اور ہمیشہ ہر شے کو بہت باریک بینی سے دیکھا ہے۔ دنیا کے کئی حصے گھوما ہوں اور نتیجہ یہ نکالا ہے کہ جو کچھ ہماری زمین میں اللہ بزرگ و برتر نے ہمیں دے رکھا ہے، بہت کم لوگوں پر اتنی نوازش ہے، اس کے لیے، میں چند نوٹ لکھ کر آپ کے سامنے رکھنے کی جسارت کر رہا ہوں امید ہے برائے منائیں گے۔

ہم کیا کھاتے ہیں: ہمارے ہاں دو اشیا ایسی ہیں جو ہر کھانے میں شامل ہوتی ہیں ایک آٹا اور ایک کھانے کا گھی تیل، ان دونوں اشیاء میں ہم کوئی سوچ اور سمجھ سے کام نہیں لیتے اور اکثر امراض کا شکار رہتے ہیں۔ میرے تجربے میں ایک گندم ہے جسے موٹی کنک کہتے ہیں یہ پرانا دانہ ہے اور ایک اکیٹر میں سے من سے زیادہ ہوئی نہیں سکتا جھاڑ اس کا زیادہ ہوتا ہے اور گاؤں دیہاتوں میں ابھی بھی پرانے لوگ اپنے کھانے کے لیے اس کو الگ لگاتے ہیں جب کہ فردخت کے لیے الگ دانہ لگاتے ہیں۔ فارمی گندم تو ایک ایکڑ میں ۳۵ سن سے بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ مگر موٹی کنک کی کیا بات ہے معدے میں کوئی مسئلہ نہیں ہونے دیتی اس کی روٹی خوشنما سفید نہیں ہوگی مگر بہت اثر رکھتی ہے اب بہت کم لوگوں کے پاس اس کا دانہ رہ گیا ہے آپ سے گزارش ہے کہ موٹی کنک کے بارے میں لوگوں کو تلقین کریں کہ آنے والی نسل کے لیے اس دانے کو منجبال کر رکھیں اور اس کی کاشت کریں ورنہ اگر یہ

بڑے بوڑھے مر گئے جن کو موٹی کنک کے بارے میں علم ہے تو بعد کی نسلوں کو یہ لگانے کے لیے دانہ کہیں سے نہیں ملے گا۔ یہ بہت اہم بات ہے آنے والی نسلوں تک آپ کی یہ نیکی جائے گی۔ اس کی روٹی میٹھی اور دیر تک تازہ رہنے والی روٹی ہے۔

حساب دانوں کی یکساں خصوصیت: باہر کے ملکوں میں اور ہمارے ہاں بھی ہر فرم میں ایک شعبہ ہوتا ہے جسے اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ کہتے ہیں۔ میں نے بہت سے اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ دیکھے ہیں ایک چیز میں نے مشترک پائی ہے کہ ان شعبوں میں انڈیا کے وہ علاقے جو سمندر سے قریب ہیں وہاں کے لوگ بہت اچھے طریقے سے اور اچھی پوشوں پر کام کرتے ہیں میں نے اس کے بارے میں تحقیق کی اور معلوم ہوا کہ یہ سب افراد بچپن میں مچھلی کا تقریباً روزانہ استعمال کرتے تھے۔ اکاؤنٹس کی تمام کتابیں انڈیا کے ان علاقوں کے افراد کی لکھی ہوئی ہیں اور بڑے بڑے بینکوں میں بعض پاکستانی اچھی پوشوں پر کام کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں آپ تحقیق کریں تو معلوم ہوگا کہ اسی کی پینیاں اور مچھلی کا زیادہ استعمال ان کے بچپن میں ہوتا تھا۔ مچھلی کے تیل کی گولیاں بھی بہت مفید ہیں۔

نگوڑہ یا لاسٹر کیا ہوتا ہے؟ سمندر میں ایک جانور ہوتا ہے جسے لاسٹر کہتے ہیں۔ کراچی میں بھی شاید ملتا ہو اس کے کھانے سے ریٹیکلس بہت تیز ہو جاتے ہیں آدمی فوراً فیصلہ کرنے والا ہو جاتا ہے جس کے بہت فائدے ہیں۔ بعض ملکوں میں عمر رسیدہ مرد جو کثیر الازوج ہیں وہ اس سمندری جانور کے سہارے خوش و خرم ہیں۔

ٹیٹری ایک پرندہ ہے: مگر میں نے اس کو پرندے کی نظر سے بہت کم دیکھا ہے یہ چلتا پھرتا محکمہ موسمیات اور ماہر ارضیات ہے ہمیشہ درخت کی بجائے زمین میں گھر بناتا ہے اور جس طرح گھر بناتا ہے اس کو دیکھ کر اللہ یاد آتا ہے اور پھر اس کی کئی آوازیں ہیں باریک اور جلدی جلدی بولنے کا مطلب ہے کہ زمین میں زلزلہ موجود ہے، آہستہ اور رک رک کر گانے میں بارش کی خبر ہوتی ہے، اولوں کی آواز اور ہے۔ یعنی ہر طرح سے یہ آگاہ کرتا ہے کہ کیا ہونے والا ہے۔ میں نے زیادہ تر علم مرغیوں سے لیا ہے: میں انتہائی

کم علم آدمی ہوں اور میں نے مرغیوں سے بہت کچھ سیکھا ہے جو سیکھا ہے آپ کو بہت مختصر بتاتا ہوں۔ گولڈن اور مصری مرغی اور فارمی مرغی کے انڈے معاشرے میں بے شری اور خواتین میں جلد بلوغت کی وجہ ہیں۔ جب کہ دیسی اور اصل مرغیوں کے انڈے انسانی نفسیات میں شرم کے پہلو میں کسی قدر اضافے کا باعث ہیں۔

سبزیوں کے بارے میں میری معلومات: نماز وہ بہتر ہے جو نیچے سے نوک دار ہوں، پالک وہ جو چھوٹے پتے رکھتی ہو۔ پیاز چھوٹے سے چھوٹا درندہ سبز پیاز، دالیں وہ جو سائز میں چھوٹی ہوں، سرخ لوبیا وہ جو ایک حبیبانہ ہو۔ مچھلی وہ جس کا نام کھام ہو۔ مسواک وہ جو تمہارے ہونے پر صرف کشمیر میں ملتی ہے اور تو تھ پیسٹ سے زیادہ تیز ہوتی ہے اس کے دانوں کی چٹنی بھی بنتی ہے یہ مسواک منہ میں کوئی بیماری مشکل ہی سے آنے دیتی ہے۔

مذہب کے بارے میں: آیت الکرسی ہر نماز کے بعد۔ سجدے کی حالت میں ۹۰ مرتبہ الحمد شریف سجدے کی حالت میں ہر قسم کی جائز خواہش دل میں رکھ کر کی جائے تو انشاء اللہ پوری ہوگی۔ اوپر بیان کردہ تمام تجربات ذاتی ہیں اگر وقت ملا تو پھر کبھی اور بھی لکھ دوں گا۔ اب تو ہر طرف شہری شہر ہے اور پرانا مال حول ختم ہو گیا ہے جس چیز نے تمام بیماریوں سے شفا دی مذہب تھا، کھلی ہوئی تھی، دیسی سبزیاں تھیں، لوگوں کی نیتیں درست تھیں، خضندے گھر تھے، ہر گھر میں پودے اور درخت تھے اور اب یہ سب ختم ہوتا جا رہا ہے اللہ آپ کو خوش رکھے اور کام کرتے رہنے کی توفیق دیں۔

بچوں کی ذہانت میں اضافہ کیجیے: ایک جدید تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل کی گولیاں، اخروٹ اور اسی کے بیج بچوں میں بڑھنے کی طلب میں براہ راست اضافے کا باعث ہیں اپنے معالج سے مشورے کے بعد استعمال کریں اور اس کے نتائج خود ملاحظہ کریں۔ اچھے کاغذی اخروٹ مارکیٹ میں 120/- روپے کی کلود سنیاں ہیں اسی 20/- روپے کی پورا سیزن کافی ہے

مختلف بیماریوں کا علاج: دوپہر کے کھانے میں اگر پودینے، ادراک، انار دانے کی چٹنی کا استعمال کیا جائے تو بلڈ پریشر اور کولیسٹرول اور شوگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ پودینہ تیز خوشبو والا ادراک بغیر دھلا (کیونکہ صاف ستھرا، ادراک تیزاب سے دھویا جاتا ہے اور دوران صفائی تیزاب اس کے اندر چلا جاتا ہے اور یہ انتہائی باعث نقصان ہوتا ہے) اور انار

قبض سے نجات ممکن ہے: سونف اور گل قد ملا کر کھائیے قبض کا خاتمہ ہو جائے گا

عبقری 23

34

مئی 2008

دانہ صاف ہو تو یہ چٹنی کا رنگ ثابت ہوتی ہے۔ ہاں ذائقے کے لیے آپ مرچ اور نمک ڈال سکتے ہیں

پانی سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ: پانی سے پیٹ کی لاتعداد بیماریاں ہمارے معاشرے میں موجود ہیں اور بہت سے لوگ ڈاکٹروں کے پاس صرف خراب پانی پینے کے باعث جاتے ہیں اور کسی طور پر ان بیماریوں پر فی الحال قابو نہیں پایا جاسکا۔ اس کا ایک آسان علاج یہ ہے کہ آپ ہر رات سبز قبوہ بغیر سفید چٹنی کے (شکر ملا سکتے) ہیں، استعمال کریں ان شاء اللہ آپ کو پانی کے باعث ہونے والی پیٹ کی بیماریوں سے نجات مل جائے گی۔

مچھلی کا استعمال خوراک میں زیادہ رکھیں: مچھلی کے گوشت میں وہ اجزاء زیادہ ہوتے ہیں جو آپ کے اعصاب اور ریفلیکسز کو تیز کرتے ہیں۔ مگر مچھلی میں موجود کانٹوں کی وجہ سے ہم بچوں کو مچھلی نہیں دیتے۔ اگر آپ مچھلی (سلور) خریدیں تو اس میں مونے کانٹے ہوتے ہیں جو آسانی سے نکل جاتے ہیں۔

بند گو بھی اور پیٹنگ کا استعمال: ان دونوں سبزیوں کا استعمال سلطان سے بچاؤ کے طور پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے اسے بھی اپنی خوراک کا اہم حصہ بنائیں اور کلوچی ہر سالن میں ڈالیں۔ یہ بھی بہت بیماریوں کے لیے شفا ہے۔

جوہر شفا ئے مدینہ کے کرشمات

(محمد ثناء اللہ - جہانیاں منڈی)

صرف نام ہی نہیں بلکہ اس میں وہ وہ جو اہر پوشیدہ ہیں کہ جہاں تک انسان کی رسائی ناممکن ہے۔

بندہ خود حکمت پر یقین نہیں رکھتا تھا کیونکہ میں خود ایک پرائیویٹ میڈیکل کمپنی میں ملازم تھا اور اس میں روز بروز نئی تحقیقات آتی رہتی تھیں۔ مجھے معدہ کا کافی عرصہ سے مسئلہ تھا۔ کبھی قبض اور کبھی پتلے پاخانے جسے میڈیکل میں (I.B.S) کہتے ہیں۔ معدہ تیز ابیت سے بھر پور رہتا تھا۔ جس کے لیے مختلف ڈاکٹر حضرات کے کہنے پر (Omeprozole) (Lanseprozole) (Peratentazole) اور (Dompexidoxe) جیسی مہنگی گولیاں بھی کھائیں۔

مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ بغیر کسی مبالغہ آرائی کے ”جوہر شفا ئے مدینہ“ کی پہلی خوراک لی اور حیرت انگیز فائدہ حاصل ہوا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ میں نے جسے بھی یہ تحفہ دیا وہ شفا یاب ہوا الحمد للہ۔ میں نے اپنے ہمسایہ کو بھی یہ دوا دی جو کہ کافی عرصہ سے رتخ کے مسائل سے دوچار تھا۔ جس کی وجہ سے اس کا

بدن ہر وقت دکھتا رہتا تھا۔ اس نے ازراہ مذاقا ”شفا ئے مدینہ“ کی ایک خوراک لی اور فائدہ حاصل کیا۔ میری استدعا ہے کہ جوہر شفا ئے مدینہ ہر گھر کی ضرورت اور باعث برکت ہے۔ بلکہ میں تو یہ بھی کہوں گا کہ ”شفا ئے مدینہ“ سوائے موت کے ہر مرض کا شافی علاج ہے۔

پھل آڑو

(عبدالغفور کنول - چک نمبر 274/HR فورٹ عباس)

آڑو پھل ہونے کے ساتھ ساتھ موسم گرما میں ہونے والی متعدد ایک خوش ذائقہ دوا بھی ہے۔ اس کو اردو میں ”آڑو“ عربی میں ”خوخ“ اور انگریزی میں ”Peach“ کہتے ہیں اس پھل کا حراج سرد ہے اور اس کا کام شدت گرمی سے پیدا شدہ گرمی اور جسم کی حدت کو دور کرتا ہے۔ یہ دوا A.B اور C سے مالا مال ہے۔ اس میں فولاد، کیشیم، اور فاسفورس کے بھی اجزاء ہوتے ہیں۔ یہ بیک وقت غذا اور جسمانی امراض کے لیے پرتا شیر دوا کی بھی خاصیت رکھتا ہے۔ اگر کو چل رہی ہو تو اس کا استعمال طبیعت کو تسکین اور جسم کو گرمی سے محفوظ رکھتا ہے۔ جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیز ابیت دور کر کے ہائی بلڈ پریشر اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے خون کی گردش میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور خون کی گردش میں اہم کردار ادا کرنی والی رگوں کی سختی دور کر کے انہیں نرم کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا کئے ہیں۔ دھوپ کی شدت اور آندھیوں کے جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش پیدا ہو جائے تو آڑو کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے۔ آڑو کا چھلکے سمیت استعمال زود ہضم اور قبض کشا ہے آڑو کے ساتھ شہد یا اورک کا مرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آڑو کی کئی اقسام ہیں۔ تاہم ”وکی آڑو“ کومدہ اور مزید اتر دیا جاتا ہے۔ آڑو کی یہ قسم خوبانی کی طرح نرم اور رسیلی ہوتی ہے۔ آڑو کو گرمیوں میں بہترین پھل مانا جاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کا علاج

(مرسلہ حاجی صاحب، پبلز کالونی نمبر 1 فیصل آباد)

نسخہ نمبر 1: کدو کش کی ہوئی تازہ اورک کو ایک پیالی اٹلے پانی میں ملا کر پینے سے گھنٹہ کا درد ختم ہو جاتا ہے اور طبیعت میں تازگی آ جاتی ہے۔ تھرماس میں چائے کی طرح بنا کر رکھ لیں اور دن میں تین دفعہ استعمال میں لائیں۔

نسخہ نمبر 2: (۱) اسکند (۲) سورنجان (۳) اسپند (۴) خولجان۔

چاروں اشیاء ہم وزن لیکر سفوف بنالیں ایک چائے کا چمچ و شام پانی سے لیں کھانا کھانے کے بعد انشاء اللہ ایک ہفتہ کے استعمال کرنے پر جوڑوں کے درد ختم ہو جائیں گے۔

شب کوری کے لیے

(صوفی محمد اقبال صاحب - سرائے عالم گیر گجرات)

(۱) نزول الماء شب کوری کے لیے: بینگ اور شہد والا سرمہ آنکھ میں ڈالتے رہیں اور یہ معجون بنا کر چار ماشہ صبح نہار منہ، چار ماشہ رات سوتے وقت کھائیں۔

بینگ خالص 2 تولے - سوٹھہ دو تولے - وج 2 تولے - انہون خالص 6 ماشے - چاروں اشیاء باریک ہیں چھان کر ایک پاؤ شہد خالص ملا کر صبح شام یہ معجون کم از کم 2 ماہ یہ کھائیں۔

(۲) یہ بھی نسخہ شب کوری کے لیے مفید ہے:

(i) شہد خالص (ii) پیاز کا پانی (iii) سیاہ بکری کے جگر کا پانی تینوں ہم وزن ملا لیں۔ ترکیب دن میں تین چار مرتبہ آنکھوں میں لگائیں، شب کوری کی شکایت دور ہوگی۔ رات کو بھی دن کی طرح دکھائی دے گا۔ ان شاء اللہ

خونی و بادی بوا سیر کے لیے

بوا سیر بادی و خونی کے لیے شہد خالص لیکر اس کے ساتھ سفوف کرنبوہ ایک ماشہ ملا کر چائیں دوسرے روز دو ماشے۔ تیسرے روز تین ماشے حتیٰ کہ گیارہویں روز گیارہ ماشہ شہد میں ملا کر چائیں۔ یعنی ایک ماشہ سے سفوف شہد میں شروع کریں روزانہ ایک ماشہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ گیارہویں روز گیارہ ماشہ سفوف شہد خالص میں ملا کر چائیں ہوگا۔ بارہویں روز ایک ماشہ گھٹا کر چائیں۔ بارہویں روز دس ماشے۔ تیرہویں روز نو ماشے چودھویں دن آٹھ ماشے پندرہویں دن سات ماشے سولہویں دن چھ ماشے ستارہویں دن پانچ ماشے اٹھارہویں دن چار ماشے انیسویں دین تین ماشے بیسویں دن دو ماشے اور اکیسویں دن ایک ماشہ ملا کر استعمال کریں تو ان شاء اللہ بوا سیر خونی و بادی دونوں جڑ سے ختم ہو جائی گی۔ یہ نسخہ شائع کر کے ایسے بیمار مریض کی مدد کرنا صدقہ جاریہ ہے اور عبقری کا مقام اونچا ہوگا۔ رزق اللہ کے ہاتھ میں ہے، کر بھلا ہو بھلا۔

رسالے کا اطلاق عارض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسالہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

مجدوبی مرکز روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں درود روز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعائیں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کانڈ پر مختصر رانی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں

خالد محمود، بہاولپور۔ وسیم احمد، وہاڑی۔ طلعت کوثر، کراچی۔ عارف مظہر، کوئٹہ۔ باری خان، ملتان۔ عبدالواسع خان، حاصل پور۔ مسز رشید احمد، بوٹن امریکہ۔ کمال احمد ہاشمی، ڈنمارک۔ میاں طارق منصور، گجرات۔ فضل حق، پشاور۔ احمد حسین طاہری، کوئٹہ۔ رافیہ، دنیا پور۔ صدف، فیصل آباد۔ نعیم احمد، انیک۔ محمد اقبال احمد کھوکھر، کلور کوٹ۔ فیصل حیات فاروقی، جھنگ۔ خدیجہ غار، کہوٹہ۔ وقار احمد، بھلیسی۔ محو یونس، چیچہ وطنی۔ طارق احمد چتر، راجن پور۔ محمد عقیل، ڈیرہ غازی خان۔ عفت رسول، رحیم یار خان۔ عظمیٰ لطیف، احمد پور شرقیہ۔ ڈاکٹر مہر النساء، کراچی۔ پروفیسر طاہر لطیف، لاہور۔ مصباح علی غلام، کراچی۔ امتیاز احمد تنویر، بنوں۔ آمنہ عباس، کوہاٹ۔ عالم زیب صفدر، گوجرانوالہ۔ صداقت حسین، کوئٹہ۔ عبدالقادر، لندن۔ قاسم جاوید، جدہ۔ ام کلثوم، کینڈا۔ سید بابر علی، اوسلو ڈنمارک۔ سید فیضان عارف، اوکاڑہ۔ ڈاکٹر نگہت زمان، چٹوکی۔ پروفیسر ڈاکٹر وقار الحق، پشاور۔ مریم، قلات۔ عبدالواحد غلام مصطفیٰ مظفر گڑھ۔ محمد عفت محمود، راولپنڈی۔ ندیم اختر۔ محمد اشرف سمون، سندھ۔ وسیم احمد۔ سید انور علی۔ سید فراز۔ سیدہ یثغر۔ عقیلہ بیگم۔ امیرین کاشف۔ شہباز مظفر۔ محمد عباس۔ سکینہ ریاض۔ عبدالکریم۔ مس صفورا سلطانیہ۔ ناصر علی خان، سوات۔ آصف نذیر۔ آصف نذیر۔ عبدالمنان، کوہاٹ۔ محمد صادق، لورالائی۔ عابد حسین، ٹنڈو آدم۔ محمد سلیم، خیر پور۔ سلمان خان، گوجرانوالہ۔ بشیر احمد، راولپنڈی۔ واصف علی، لندن۔ کوثر پروین، کراچی۔ کوثر شاہین، ہارون آباد۔ مستری محمد تاج، جہلم۔ علی، کینڈا۔ عصمت آراء، دہلی۔ محمد سلیم اراکین، محراب پور۔ خالدہ یسمن، میانوالی۔ اس کے علاوہ اور بے شمار نام جو جگہ کی کمی کی وجہ سے تحریر نہیں کر سکتے۔

غموں کا علاج ✨ آنکھوں کے مرض سے نجات ✨ مشکلات کا حل ✨ قرض سے خلاصی

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آپ نے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جائیے ان آزمودہ قرآنی شفا کو آزما کر خود کشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کا لے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

عذاب قبر سے نجات سورۃ ملک سے

قبر آخرت کی پہلی منزل ہے جہاں سے انسان کے اچھے اور برے اعمال کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ ﷺ نے روز جزا کے احتساب کے ساتھ ساتھ عذاب قبر سے بچنے کی مختلف صورتیں بتائی ہیں۔ قبر کے عذاب سے بچنے کے لیے آپ نے سورۃ ملک کی تلاوت کو اکسیر قرار دیا ہے۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ہے ایک آدمی کا انتقال ہو گیا۔ اس نے سورۃ ملک زبانی یاد کر رکھی تھی۔ جب اسے قبر میں دفن کیا گیا تو عذاب کے فرشتے آئے۔ سورۃ ملک نے ان کو عذاب قبر سے باز رکھا اور اللہ تعالیٰ کے دربار میں التجا کی۔ یارب یہ مردہ دنیا میں مجھے پڑھا کرتا تھا۔ میں اس کے دل میں ہوں اگر تو اسے عذاب دینا چاہتا ہے تو مجھ کو قرآن پاک سے منادے۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے تو غصے میں آگئی ہے۔ سورۃ کہے گی اس کے بارے میں مجھے غصہ آنے کا حق ہے۔ حکم ہوگا جائیں نے میت کو تیرے حوالے کیا اور تیری شفا عت قبول کی۔ یہ سورۃ عذاب کے فرشتے کو میت سے دور رکھے گی۔ عذاب قبر سے بچنے کے لیے یہ سورۃ عشاء کی نماز کے بعد ہر روز پڑھ کر سوائیں۔ (مراسلہ: راجہ سعد خالد۔ سرگودھا)

بنفشی قہوہ (ہر موسم اور ہر عمر میں یکساں مفید)

صدیوں سے آزمودہ یہ قہوہ پرائی اور لا علاج کھانسی، البرص، بھم، دمہ، ناک بہنا، دماغی دباؤ بوجھ اور جکڑن کے لیے سالہا سال سے آزمودہ ہے۔ پرانا دمہ، پرانا زلہ، دماغی زکام اور ریشہ بچوں بڑوں کے لیے جس موسم میں ہونے لایا جواب ہے۔ بد ذائقہ نہیں بہترین فوائد ہیں۔ جن لوگوں کو بھم البرص اور کھانسی زکام نے عاجز کر دیا ہو وہ اسے مستقل کچھ عرصہ استعمال کریں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ بے خوابی نیند کی کمی، دماغی خشکی، معدے کی تیزابیت، بطن کے لیے لا جواب چیز ہے۔ مزید دماغی کمزوری یا داشت کی کمی اور نگاہ کی کمی کو بھی لازماً زوال فائدہ دیتا ہے۔ اگر شفا و جرت سیر پر بطور شیشے کے استعمال کریں تو فوائد میں چار چاند لگ جائیں گے ورنہ بغیر سیرپ کے بھی اکیلا لا جواب فوائد رکھتا ہے

ترکیب :- ڈیڑھ کپ پانی میں چھوٹائی چمچ چائے والا ڈال کر ابلیس جب ایک کپ بچے چھان کر ہلکا بیٹلا لیں یا تھلا لیں چسکی چسکی پچیس دن میں 3 سے 4 بار۔

ڈبلی قیمت 100/- روپے، علاوہ ڈاک خرچ تقریباً ایک ماہ کی دوا۔

غموں کا علاج سورۃ یسین سے

یہ سورۃ قرآن مجید کا دل ہے۔ اس کے فضائل بے شمار ہیں۔ جو شخص اپنے رب کی رضا کے لیے اس کو پڑھے گا۔ وہ بخشا جائے گا۔ اس کی تلاوت سے غم اور برائیاں دور ہوتی ہیں جو شخص صبح کے وقت اسے پڑھے گا۔ اس کی دن بھر کی حاجتیں پوری ہوگی۔ مریض کے پاس پڑھنے سے اسے شفا ہوگی، حالت نزع میں اس کے پاس پڑھنے سے جان کنی میں آسانی ہوگی۔ حصول برکت اور کشائش رزق کے لیے اس کی تلاوت فائدہ مند ہوگی۔

آنکھ کے مرض سے نجات سورۃ الرحمن سے

قرآن مجید کی زینت سورۃ الرحمن ہے۔ آنکھ کے مرض اور طحال (تلی) کی تکلیف کو دور کرنے کے لیے مریض پر پڑھ کر دم کریں تو شفا حاصل ہوگی روزانہ پڑھنے سے قیامت کے روز چہرہ چاند کی طرح چمکے گا۔

مشکلات کا حل سورۃ منزل سے

اس کو پڑھنے سے تمام مشکلات حل ہو جاتی ہیں۔ کشائش رزق کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سورۃ کو پڑھ کر حاکم کے پاس جائیں تو حاکم مہربان ہوگا۔

رزق کی تنگی ختم سورۃ واقعہ سے

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر رات سورۃ واقعہ پڑھے گا اسے کبھی رزق کی تنگی نہیں ہوگی۔

قرض سے خلاصی سورۃ کہف سے

جو شخص مقروض ہو، جمعہ کے روز جمعہ کی نماز کے بعد اس سورۃ کی سات بار تلاوت کرے اور خدا کے حضور دعا کرے تو قرضہ اتر جائیگا۔ جو شخص جمعہ میں اسے پڑھے گا اسے ایسا نور عطا ہوگا جو بیت اللہ شریف تک پہنچے گا اور اس کے سارے گناہ معاف ہو جائیں گے۔

تین بڑی مصیبتیں

میں نے توشہ دان میں سے دو سو دس یعنی ایک ہزار پچاس من سے بھی زیادہ کھجوریں کھائی ہیں

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں اسلام میں مجھ پر تین ایسی بڑی مصیبتیں آئی ہیں کہ ویسی کبھی بھی مجھ پر نہیں آئیں۔ ایک تو حضور ﷺ کے وصال کا حادثہ کیونکہ میں آپ ﷺ کا ہمیشہ ساتھ رہنے والا معمولی سا ساتھی تھا۔ دوسرے حضرت عثمانؓ کی شہادت کا حادثہ، تیسرے توشہ دان کا حادثہ، لوگوں نے پوچھا اے ابو ہریرہؓ! توشہ دان کے حادثے کا کیا مطلب ہے؟ فرمایا ہم ایک سفر میں حضور ﷺ کے ساتھ تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا! اے ابو ہریرہؓ! تمہارے پاس کچھ ہے؟ میں نے کہا توشہ دان میں کچھ کھجوریں ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا، لے آؤ میں نے کھجوریں نکال کر آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کر دیں۔ آپ ﷺ نے ان پر ہاتھ پھیرا اور برکت کے لئے دعا فرمائی، پھر فرمایا دس آدمیوں کو بلاؤ، میں دس آدمیوں کو بلا لایا، انہوں نے پیٹ بھر کر کھجوریں کھائیں، پھر اسی طرح دس دس آدمی آکر کھاتے رہے، یہاں تک کہ سارے لشکر نے کھالیا اور توشہ دان میں پھر بھی کھجوریں بچ رہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا! اے ابو ہریرہؓ! جب تم اس توشہ دان میں سے کھجوریں نکالنا چاہو تو اس میں ہاتھ ڈال کر نکالنا اور اس کو الٹا نا نہیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں میں حضور ﷺ کی ساری زندگی میں اس میں سے نکال کر کھاتا رہا پھر حضرت ابو بکرؓ کی ساری زندگی میں اس میں سے کھاتا رہا پھر حضرت عثمانؓ کی ساری زندگی میں کھاتا رہا اور حضرت عثمانؓ شہید ہو گئے تو میرا سامان بھی لٹ گیا اور وہ توشہ دان بھی لٹ گیا۔ کیا میں آپ لوگوں کو بتا نہ دوں کہ میں نے اس میں سے کتنی کھجوریں کھائی ہیں؟ میں نے اس میں سے دو سو دس یعنی ایک ہزار پچاس من سے بھی زیادہ کھجوریں کھائی ہیں۔ (حیاء الصحابہ جلد ۳ صفحہ ۱۷۷)

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ (شکریہ)

(بقیہ: چہرے کو تازہ و خوبصورت رکھنے کے ٹرک)

پھر گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر سرد پانی کے چھینے مارے۔ میک اپ سے پہلے ہمیشہ کوئی ایسی چیز ضرور لگائے جس سے جلد کے مسامات تنگ ہو جائیں اور اس کا تاؤ بڑھ جائے۔ میک اپ کریم اور چکنائی کے بغیر کریں۔ بار بار منہ دھونے میں جب بھی میک اپ کو تبدیل کرنے کی ضرورت پیش آئے تو میک اپ سے پہلے چہرہ کو صاف کپڑے سے پونچھ لیجئے تاکہ زائد رطوبت اور چکنائی صاف ہو جائے۔ گلاب میں یا کسی خالص لوشن میں روئی تر کر کے صاف کرنا بھی بہتر ہے۔ رات کو کریم صرف آنکھوں اور گلے کے ارد گرد جلد کے خطوط کو ہموار کرنے کے لیے لگائیے اور کہیں نہیں۔ اگر آپ کی جلد بہت چمکی ہے اور اس کے مسامات بہت کھلے ہیں تو رات کو سوتے وقت کوئی اسٹریٹ لوشن یا کافور کا لکالوشن لگا کر عارضی طور پر مفید ہے۔ بڑے مسامات کو چھوٹے کرنے کا کوئی مستقل علاج نہیں ہے اور ایسے مسامات کے مستقل علاج کی گھر نہ کریں۔ بہت چمکی جلد والوں کے لیے متوازن غذا بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ بہت چٹ پٹی اور چمکی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل اور برتیاں بقدر ہضم خوب استعمال کریں۔ خصوصاً پاک، گرم کھلہ، گاجر اور کھیرا گلابی وغیرہ روزانہ گرم پانی میں لیوس کا رس ڈال کر پیجئے اور اگر دانے یا داغ نمودار ہوں تو زائد دانہ من کی گولیاں استعمال کریں۔

(بقیہ: مردانہ ہارمونز کے زندگیوں پر مختلف اثرات)

جب کہ بعض محققین کے مطابق یہ تہذیبیاں خون کی روانی میں کمی اور نفسیاتی و سماجی تبدیلیوں کا نتیجہ بھی ہوتی ہیں، اس لیے ۵۰ سال کی عمر میں آنے والی ان تبدیلیوں کو محض ٹیسٹوسٹیرون کی کمی قرار دینا درست نہیں۔ دیکھا یہ جاتا ہے کہ جو لوگ اوجیز عمر میں بھی جوانی کی عمر کا وزن برقرار رکھتے ہیں ان میں اس ہارمون کی سطح کم نہیں ہوتی البتہ معیار سے زیادہ وزنی ہونے والے افراد میں یہ ہارمون کم ہو جاتا ہے۔ انسانوں اور حیوانوں پر ہونے والے تجربات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون کے استعمال سے ان کے مزاج میں فصد بڑھ جاتا ہے بلکہ آہستہ آہستہ (خصی) جانور بھی اس کی وجہ سے بکری سے شیر بن جاتے ہیں۔ اسی طرح ایک تجربے میں دو اڈس کے ذریعے سے مردوں میں اس کی سطح کم کرنے کی وجہ سے ان کی مردانہ صلاحیت میں کمی آگئی، جین محض ۲۰ صدی ٹیسٹوسٹیرون دینے سے یہ توانائی بحال ہو گئی۔ ایک مطالعے سے یہ بھی ثابت ہوا کہ ٹیسٹوسٹیرون کی زیادہ سطح والے افراد زیادہ تشدد پسند ہوتے اور دوسروں پر چھاپ جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کیلیوں کے مقابلوں میں جن کھلاڑیوں میں اس ہارمون کی سطح زیادہ رہتی ہے۔ وہ بالعموم زیادہ انعامات حاصل کرتے ہیں۔ ویسے اس میں تربیت و مہارت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ ذاتی کیلیوں شطرنج وغیرہ میں بھی جی کچھ ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف ایک محقق کا موقف کہ جسم میں اس کی کمی سے لوگ زیادہ تشدد پسند ہو جاتے ہیں اور جب انہیں اس کی اضافی خوراک دی گئی تو ان کا غصہ اور تشدد کم ہو گیا اور وہ خود کو بہتر محسوس کرنے لگے۔ اس ہارمون کے استعمال سے سماجی مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ بڑھی ہوئی جنسی ہوک کئی مسائل کو جنم دے گی۔ مغرب میں خاندان کا ادارہ ویسے ہی تباہی کے کنارے آگیا ہے، بے وقت کی جوانی کی ترنگ اور راجوں کی رہی سے اس اہم انسانی ادارے کو ناقابل طاعتی نقصانات پہنچ سکتے ہیں۔ حرص و ہوس کی یہ عادت مفید کم اور مضر زیادہ ثابت ہو سکتی ہے

(بقیہ: پیٹھان ہروں کا تریاق)

☆ پیشاب کی جلن کو ختم کرنے میں پیٹھا اکیر کا روجہ رکھتا ہے ☆ مثانہ کی گرمی کو دور کر دیتا ہے ☆ پیٹھا خفقان کو دور کرتا ہے اور جریان خون میں پیٹھے کا رس استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے ☆ اس کو مٹھائی یا سالن دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈیپٹیس کے مریض مٹھائی یا مرہ کی بجائے اسے بطور سالن استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں اور سرخ مرچ کی بجائے کالی مرچ استعمال کریں ☆ احتیاط: سرخ مرچ والے حضرات کیلئے پیٹھا کی مٹھائی، مرہ یا سالن کسی صورت میں بہتر نہیں ہے کیونکہ اس کا اپنا مزاج بھی سرد تر ہے۔ البتہ مرہ یا سالن کی صورت میں بہتر نہیں ہے کیونکہ اس کا اپنا مزاج بھی سرد تر ہے۔ البتہ اورک سے اس کے مزاج میں کچھ فرق ہو سکتا ہے۔ اس میں گوشت اور گرم مصالحے ملائے کے بعد سالن کھایا جاسکتا ہے۔

(بقیہ: بھاری اولاد میں نیکیوں کی برسات)

اِنَّكَ اَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ۝ وَفِيهِمُ السِّيَّاتُ ۝ وَمَنْ تَبِ السِّيَّاتُ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ ۝ وَذٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ۝ (المومن: ۳۰) اے ہمارے پروردگار! تیری رحمت اور تیرا علم سب چیزوں پر حاوی ہے، تو جو لوگ توبہ کرتے اور تیری راہ پر چلتے ہیں ان کو بخش دے اور ان کو دوزخ کے عذاب سے بچا اور اے ہمارے پروردگار ان کو ہمیشہ رہنے والی نیکیوں میں داخل کر جن کا تو نے ان سے وعدہ فرمایا ہے اور ان کے باپ دادا اور ان کی بیٹیوں اور ان کی اولاد میں سے جو نیک ہوں ان کو بھی۔ بیشک توبہ زبردست (اور) حکمت والا ہے اور ان کو (قیامت کے دن) خیرییوں سے محفوظ رکھ اور جس کو تو اس دن خیرییوں سے محفوظ رکھے گا تو اس پر تو نے بڑا رحم کیا اور یہی تو بڑی کامیابی ہے۔

(بقیہ: جدید دور کے قبرستان اور ہماری ذمہ داری)

بہشت پر مسجدوں کا اور مذہب کا جو مذاق اڑایا گیا وہ آپ سب نے دیکھا ہوگا۔ حیران ہوں کہ اب مسلمانوں کو کیا ہو گیا ہے کہ پڑوس میں کوئی مر جاتا ہے اور مرحوم کی میت ابھی گھر میں ہوتی ہے اور ساتھ والے گھروں سے لٹی گاؤں کا شور مچل اٹھتا ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ اسلامی مملکت میں ہو رہا ہے۔ کیا اب اسلام کو کوئی خطرہ نہیں؟ میرا خیال ہے کہ اسلام کو ان کافرانہ ہلچل باز یوں سے کوئی خطرہ نہیں کیونکہ ہم نے اسلام کو زندہ ہی کہاں رہنے دیا ہے۔

ٹھنڈی مراد (ہر موسم میں مفید اور یکساں)

گرمی کی جلن سوزش جب جسم میں بڑھ جاتی ہے تو پھر سانس کا پھولنا سہر چکرانا، ہاتھ پاؤں میں جلن اور تپش منہ کی خشکی، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، دل ڈوب جانا، بھوک ختم، چہرہ کا رنگ سیاہ ہو جانا اور چلتے پڑ جانا، قبض، ہائی بلڈ پریشر، نیند میں بے چینی اور کمی، چونک اٹھنا، سونے کے بعد بھی جسم ٹوٹا ٹوٹا رہنا۔ حتیٰ کہ نوجوانوں میں قطرے، جریان، احتلام وغیرہ۔ عورتوں میں لیکور یا اور دیگر امراض، ان تمام کے لیے ٹھنڈی مراد صدیوں سے آزمودہ دوا ہے۔ کچھ عرصہ مستقل استعمال کرنا ہمیشہ کے لیے فائدہ مند ہے 1/2 سے ایک چھوٹا چمچ دودھ کی لسی کے ہمراہ دن میں 3 سے 5 بار۔ فی ڈبلیو۔ 100 روپے علاوہ ڈاک خرچ

عبقری نے مجھے بہت فیض دیا ہے وہ آپ کو اور تمام عبقری کے قارئین کو بتا رہی ہوں۔ سینہ دور۔ سونا کیسی۔ رات سفید تمام 20:20 گرام پاگل پولو کی طرح باریک کر لیں۔ پھر انہیں کر توں ایک پاؤ ملا کر آگ پر رکھ کر پکائیں۔ پھر کھجور کو مرہم بن جائے گی۔ ایڑھیوں پر چھ دھام کو لگائیں۔ (دافنہ خیمین۔ فالت) ایڑھیوں پر گناڑیوں میں ڈالنے والا سونیل آکمل لگائیں وہ بالکل بے ضرر ہے لیکن فائدہ مند ہے۔ (بیگم علی محمد۔ ملتان) ایڑھیوں کے لیے ناف میں تیل لگائیں دین میں دوا پر کچھ عرصہ ممبر سے لگائیں کوئی بھی تیل (اصغر حسین۔ راجن پور)

☆ جاود کا خاتمہ: جاود کے لیے میرا تجربہ یہ ہے اگر آپ ہمت کر کے آیت الکرسی مع تسبیح سوالا کھ کر لیں چاہے جتنے دنوں میں بھی چلنے پھرتے کر لیں لا جواب عمل ہے۔ ہمارا خاندانی عمل ہے۔ (سید عارف حسین - باغ آزاد شیر) ☆ جاود اور خوف کے لیے کسی سے بھی اصحاب کہف کے نام پوچھ لیں۔ وہ 41 نام بار مہج و 40 دن پڑھیں۔ آنکھوں سے نظارہ دیکھیں۔ (فوزیہ ناز کو باٹ)

(۳۲) خربوزہ بیماری کی حالت میں نہیں کھانا چاہیے کیونکہ یہ بیماری کو بڑھاتا ہے۔ (۳۳) خربوزہ کا زیادہ کھانا گرمی پیدا کرتا ہے۔ (۳۴) درد کردہ کیلئے مغزخیم خربوزہ ایک تولہ، تخم قرطم ایک تولہ، سوف ایک تولہ، پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح و شام پلان انتہائی مفید ہے۔ (۳۵) تخم خربوزہ کا مزاج ٹھنڈا ہوتا ہے اور ان سے تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ (۳۶) نزلہ اور خشک کھانسی میں مغزخیم خربوزہ، گوند، بکیر، بکئی، میدہ تینوں ہم وزن رگڑ کر سفوف بنائیں اور عرق گلاب ملا کر پینے کے برابر گولیاں بنالیں۔ پانچ گولیاں روزانہ چھ سنے سے چار پانچ روز میں صحت ہو جاتی ہے۔ (۳۷) خربوزہ کا مسلسل استعمال گردوں میں جمع شدہ کثافتوں کو خارج کرتا ہے۔ (۳۸) خربوزہ زرد و زہیم ہوتا ہے۔ اس کے کھانے کے بعد دودھ پالسی ہر گز نہیں پینی چاہیے۔ (۳۹) خربوزہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ (۴۰) یہ مقوی دماغ اور مقوی اعصاب ہوتا ہے۔ اس کی سردانی جو مغزخیم خربوزہ کو رگڑ کر بنائی جاتی ہے ٹھنڈی تاثیر رکھتی ہے۔

پوچھنے کا خوف طاری ہو جاتا ہے۔ اس سے جذباتی تحفظ پیدا ہوتی ہے۔ جو عمر کے ساتھ ساتھ سنسنی بجائے شدید ہوتی چلی جاتی ہے۔ وہ جذبات کا اظہار کرنا چاہتا ہے۔ مگر ایک نیشی ہاتھ اس کے دل کو بے رحمی گرفت میں جکڑ لیتا ہے اور اس کی زبان کو بھی بند کر دیتا ہے۔ یہ رد عمل ہر ایلاموادین کر اس کے ذہن میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس کا جذبہ تحس اندر ہی اندر اندک گل سر جاتا ہے۔ اس سے بعض بچے ضدی اور بعض سڑیل مزاج ہو جاتے ہیں اور بعض بچے گم سم سے ہو جاتے ہیں۔ بچوں کا یہ رد عمل غار، کھانسی یا ذم کی طرح والدین کو نظر نہیں آتا یا محسوس نہیں ہوتا۔ یہ بچوں کا ایسا مرض ہے جو انہیں اندر ہی اندر کھاتا رہتا ہے اور کسی کو کانوں کا جان خبر نہیں ہوتی۔ بعض گھر والے میں میاں بیوی لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ میاں بیوی کو آپس میں لڑنے جھگڑنے کا پورا پورا حق حاصل ہے۔ کئی باتوں میں اختلاف رائے پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ترش کلامی تک نوبت جاتی ہے۔ مگر اس کا اثر بچوں پر ایسا ہوتا ہے جسے صرف محسوس کر سکتے ہیں، میاں نہیں کر سکتے اور والدین تو کچھ بھی محسوس نہیں کرتے۔

جمہورن کی بات نے مجھے تیاراستہ دکھایا۔ میں نے صدقہ اور خیرات کی فطر سے اقوام عالم کا مطالعہ شروع کر دیا۔ مجھے یہ جان کر بڑی حیرت ہوئی کہ تمام مذاہب نے صرف صدقہ اور خیرات کی حقانیت کو تسلیم کرتے ہیں بلکہ وہ لوگوں کو اس کی تلقین بھی کرتے ہیں۔ مجھے معلوم ہوا دنیا کے تمام یہودی اپنی آمدنی کا پندرہ فیصد حصہ ایک ایسے فنڈ میں جمع کراتے ہیں جو بعد ازاں غریب، مسکین اور بیمار یہودیوں کے کام آتا ہے۔ اس فنڈ سے یہ لوگ طالب علموں کو تعلیم دیتے ہیں، بیمار یوں کا علاج کرتے ہیں، بوڑھوں کے ہاسٹل چلاتے ہیں اور بیمار جانوروں کے ہسپتال بناتے ہیں۔ مجھے یہ جان کر حیرت ہوئی کہ اس وقت تک 161 یہودیوں نے نوبل انعام حاصل کیے۔ ان 161 ناموروں میں سے 78 سائنس دان ایسے تھے، جنہوں نے اسی فنڈ کی مدد سے تعلیم حاصل کی تھی۔ مجھے یہ جان کر حیرانی ہوئی یہودی اس فنڈ سے اس وقت دنیا کے 23 بڑے ہسپتال اور 16 یونیورسٹیاں چلا رہے ہیں۔ یہ یونیورسٹیاں ہر سال 23 ہزار یہودیوں کو اعلیٰ تعلیم دیتی ہیں۔

عجیب بات ہے مغرب نے تجریوں سے اسلام کے اصول سکھ لیے جبکہ ہم لوگ جن کے پاس اللہ تعالیٰ کے احکام براہ راست پہنچے تھے ہم نے ان اصولوں کو طاق میں سجایا یا شاید یہی وجہ ہے آج اللہ کی راہ میں خرچ کرنے والے بے دین لوگ ہم یا ایمان لوگوں پر سوار ہیں، آج امریکا کا دار عالم اسلام غلاموں کی زندگی گزار رہا ہے۔

جمہور دن نے کہا تھا: ”جب تک آپ اپنی آمدنی سے اللہ تعالیٰ کا حصہ نہیں نکالتے آپ خوشی اور کامیابی حاصل نہیں کر سکتے۔“

اور آپ ﷺ یہ آیت پڑھ رہے تھے: **إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا أَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا** ترجمہ ”اللہ تم کو حکم دیتا ہے کہ امانتیں ان کے اہلوں کے سپرد کرو“ اس وقت آپ کے چچا زاد بھائی اور داماد سیدنا حضرت علیؑ کھڑے ہو گئے اور عرض کیا: ”یا رسول اللہ ﷺ اللہ کی رحمت آپ پر ہو، ہم بنو ہاشم کو پہلے سے زائرین کعبہ کو پانی پانی پانے (ستابیہ) کی خدمت حاصل ہے۔ اب کعبہ کی کلید برداری کی خدمت بھی ہمیں ہی دے دیجئے۔ یہ ایک بہت بڑی خدمت تھی جو آپ ﷺ کے خاندان کو جاری تھی۔ کوئی اور ہوتا تو اس وقت کعبہ کی چابی سیدنا حضرت علیؑ کو دے دیتا۔ بلکہ ایک روایت میں یہ ہے کہ سیدنا عباسؓ ہی خواہش بھی کرتی تھی۔ لیکن حدیث میں ہے کہ آپ ﷺ نے سیدنا حضرت علیؑ کے سوال کا کوئی جواب نہ دیا۔ بلکہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”عثمانؓ ہی طلحہ کہاں ہیں؟“ ان کو بلا گیا۔ آپ ﷺ نے خاندان کعبہ کی چابی انہیں اپنے ہاتھوں سے دیتے ہوئے فرمایا: ”اے عثمان! چابی لو، اراج و فاج اور حسن سلوک کا دن ہے۔ اس کو دے دیتا ہوں تمہارے خاندان میں ہمیشہ مروی طور پر رہے گی۔“ ظالم کے سوا کوئی حق ہی ہے اس کو نہیں جینے گا“ سرکارِ دو عالم ﷺ کے اس طریقہ سے معلوم ہوتا ہے کہ حقوق کی ادائیگی اور امانتوں کی واپسی کے معاملہ میں مسلمانوں کو اتنا زیادہ پابند ہونا چاہیے کہ اگر صاحب حق کی طرف سے سختی کا مظاہرہ ہو بھی جائے جس کا جو حق ہے وہ اس کو پورا پورا ادا کر دیا جائے۔ حقوق کی ادائیگی اس کی حال میں بھی کوتاہی نہ کی جائے خواہ وہ اپنی طبیعت کے کتنا ہی خلاف ہو۔ ”جو تم کے لئے تم اس سے جڑو۔ جو تم پر ظلم کرے تم اس کو عاف کر دو اور تمہارے ساتھ رہا اس کو“ تم اس کے ساتھ اچھا سلوک کرو۔“

چار دن سے لڑکی اس دوزخ میں تھی۔ میں نے اس لڑکی کے ماں باپ کا
 چہ لیا اور چپ چاپ آگئی۔ بمشکل تین ماہ دھری۔ پھر اسے طلاق دے کر
 گھر سے نکال دیا۔ وہ لڑکی کہیں اور چلی گئی میری اس سے دو تین بار فون پر
 بات ہوئی۔ وہ رورور کر رہی کبھی تھی میں گھر بسنے کی کوشش کرتی ہوں، مگر
 یہ لوگ اجاڑنے پر لگے ہیں۔ میں نے نیکی کی تھی اس کا صلہ یہ مل رہا ہے
 مجھے سسرال والے طعنہ دیتے ہیں۔

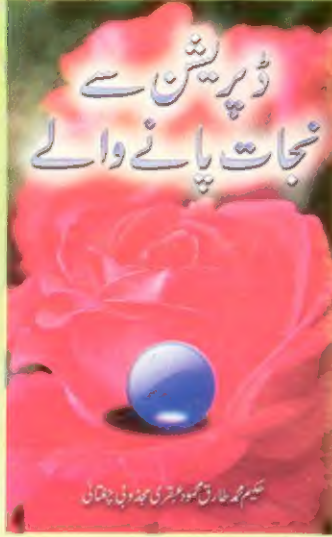
سرخ انکی کرنی بہت اچھی بات ہے۔ آپ کی اور انہیں جوان ہیں۔ آج کے معاشرے میں اچھے رشتے نہیں ملتے۔ رشتے موجود ہیں تو آپ ہاں کر دیجئے۔ اپنے ماں باپ کا جو کچھ کہیں۔ آپ کے اپنے خاندان میں کوئی معذور لڑکا ہوتا تو میں آپ کو ضرور مشورہ دیتی کہ شادی کر لیں۔ کسی دوسری جگہ میں آپ کو اس طرح شادی کرنے کا مشورہ کبھی نہیں دوں گی۔ آپ شادی کے بعد بھی معذور لوگوں کی مدد کر سکتی ہیں۔ ان کے کام کا کج کر سکتی ہیں۔ اپنے آپ کو اپنے گھر والوں کو آزمائش میں مت ڈالیں۔ ماں باپ کے گھر لڑکی آزادانہ زندگی گزارتی ہے۔ سسرال میں جا کر نئی زندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ حقائق کو جھٹلانا نہیں جا سکتا۔ آپ شادی کا معاملہ والدین پر چھوڑ دیجئے، وہ جو کریں گے آپ کے لیے بہتر ہوگا۔

ملا عبد الحکیم نے دہلی پہنچ کر عبد الرحمن کو بہت برا بھلا کہا عبد الرحمن نے جواب دیا۔ ”جب تک شاہ جہاں بادشاہ اشرفیوں سے لدے ہوئے سات اونٹ ملا عبد الحکیم کو نہیں دے گا میں اس لڑکی سے نہیں نکلوں گا“

مجبوراً شاہ جہاں نے سات اونٹوں پر اشرفیاں لدو کر ملا عبدالحکیم کے حوالے کر دیں اور عبد الرحمن لڑکی کے وجود سے نکل گیا۔ شہزادی صحت مند ہو گئی۔ اس وقت سے ملا عبدالحکیم نے سیا لکھٹو شہر میں ایک تالاب، ایک جامع مسجد اور ایک سرائے تعمیر کروائی سرائے تو چند سال سے ختم ہو چکی ہے مگر تالاب اور جامع مسجد ابھی تک باقی ہے۔ دو سال بعد ملا عبدالحکیم کو شاہ جہاں نے دوبارہ دہلی بلوایا اور سونے چاندی سے انہیں دوبارہ تو لا گیا اور یہ سونا چاندی ملاجی نے فی سبیل اللہ سیا لکھٹو کے حاجت مندوں میں تقسیم کر دیا۔ ایک پچیسویں ایسے پاس نہیں رکھا۔

کہتے ہیں کہ عبدالرحمن جن ابھی تک زندہ ہے اور کبھی سکھار انسانی شکل میں اپنے استاد عبدالکبیر سیالکوٹی کے حرار پر انوار پر فتح خوانی کے لیے آتا ہے۔ قرآنی حکیم کے تلاوت بڑی خوش الحانی سے کرتا ہے اور یہی وقت خاص ڈھونڈ کر اس حرار پر آتا ہے جب انسانوں کا گزر وہاں نہ ہو۔ اس کا ظہری لباس عموماً پٹھانوں جیسا ہوتا ہے۔ چند صوفی کرام کا قول ہے کہ اس وقت بھی دنیا میں تین ایسے جن موجود ہیں جنہوں نے سرور کائنات ﷺ کی زیارت کی تھی۔ آپ ﷺ کے پیچھے نماز بھی پڑھی تھی۔ یہی صوفی کرام کہتے ہیں کہ جنات کی جان بھی عزرائیل کے ہاتھوں قبض ہوتی ہے اور جب ان کا وقت آخر آتا ہے تو اس مقصد کے لیے ان کو آگ کا کوڑا..... (ضرب شدہ کی شکل میں) مارا جاتا ہے اور اس طرح وہ آگ میں بھسم ہو کر راکھ ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ مسلمان جن یا کسی ہودی جن یا کسی عیسائی جن کی قبر نہیں ہوتی۔ شریف انفس جن بھی موجود ہیں اور تہ پرست بھی۔

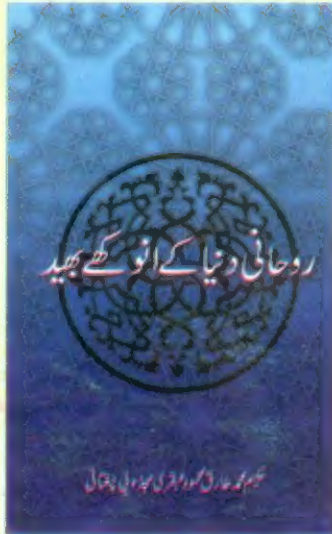
عالم انسانیت پریشان، اضمحلال اور بے چینی میں مبتلا ہوا۔ پھر دنیا کے ماہرین کروڑوں ڈالر لگا کر اس مہم میں لگ گئے آخر اس ڈیپریشن کا علاج کیا ہے؟ پھر تجربات پر تجربات ہوتے گئے، انسانوں اور جانوروں پر۔ جب نچوڑ نکلا تو پھر وہ آزمودہ تجربات پریشان لوگوں کو بتائے، کروائے اور آزمائے نہایت کامیاب نتائج سامنے آئے۔



وہ سب نتائج اس کتاب میں سمودیے ہیں۔ کتاب کیا ہے؟ ایک معلومات اور نتائج کا بہترین کامیاب سنہری مجموعہ ہے جس سے آپ ڈیپریشن سے فوری نجات اور اس کا فوری علاج بہت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ ڈیپریشن اور ٹینشن کے مایوس مریض بالکل تندرست ہوں گے۔

(خوبصورت ناکسل اور کاغذ قیمت: 180 روپے، رعایتی قیمت: 110 روپے، علاوہ ڈاک خرچ)

کائنات ایک راز ہے یہ رازوں اور بھیدوں سے لبریز ہے ہاں اللہ تعالیٰ جس پر چاہے یہ بھید کھول دے۔ میری مشاہداتی زندگی میں بے شمار واقعات ہوئے اور بھرپور احساس ہوا کہ کائنات میں کوئی مخفی نظام بھی ہے جو ہماری سمجھ سے بالاتر ہے۔ زیر نظر کتاب میں اس مخفی نظام کے چند رازوں کو افشا کیا گیا ہے۔ ایسی دنیا جو نظروں سے ماورا ہے۔ ایسی کائنات جو صرف

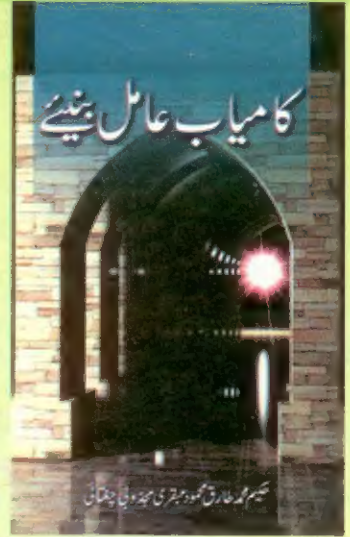


دل کی دنیا جیتنے والے ہی پاسکتے ہیں۔ ایسی روحانی نگری، جو پانے کے بعد آپ باکمال بن سکتے ہیں۔ ایسے تمام راز اس کتاب میں پڑھیں۔ صدیوں سے وہ راز جن پر پردہ پڑا ہوا تھا اور اگر کچھ کو معلوم بھی تھے تو وہ قبروں میں چلے گئے۔ مگر اب وہ طشت از باہم ہو گئے ہیں۔ اگر کوئی قدردان ہے تو یہ اوراق کھول کر ضرور اس کتاب کو دیکھے گا۔ چشم دید واقعات اور تجربات کا وہ مجموعہ جو جنات اور رحوں سے ملاقات کرواتا ہے آپ چشم تصور سے نہیں بلکہ حقیقت میں رحوں اور جنات سے ملاقات کر سکتے ہیں۔

(خوبصورت ناکسل اور کاغذ، قیمت: 180 روپے، رعایتی قیمت: 110 روپے میں علاوہ ڈاک خرچ)

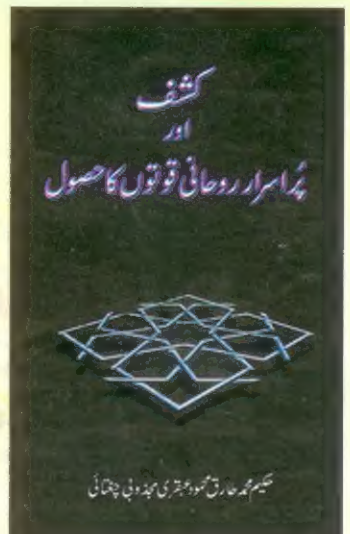
ایک عامل ہوتا ہے، ایک کامل، کامل کوئی کوئی نہیں۔ ہاں آپ عامل کامل بن سکتے ہیں۔ عملیات کے راز اور رموز کا ایک اچھوتا مجموعہ جو ایسے بے شمار عاملوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہے۔ وہ عامل کامل جو ساری زندگی جن وظائف کو کرتے رہے ایسے انوکھے طریق کار جس سے فوراً پتہ چل جائے کہ جادو کا اثر ہے یا جنات کی شرارت۔ پھر اس کا علاج کیسے ہو؟ ان تمام بیش قیمت تجربات کو پہلی دفعہ جمع کر کے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ ایسے لوگ جو سالہا سال سے کامیاب عامل بننا چاہتے ہیں لیکن کوئی کامل رہبر میسر نہیں آیا۔ یقین چاہیے یہ کتاب ایک رہبر اور راہنما اور با مقصد ساتھی ہے جو ہر جگہ آپ کے کام آئے لوگ جو عامل بننا نہیں چاہتے، صرف عاملوں کے آزمودہ وظائف و عملیات اپنی مشکلات کے لیے چاہتے ہیں، ان کے لیے بھی ایک اچھوتا مجموعہ ہے۔

(خوبصورت ناکسل اور کاغذ قیمت: 180 روپے، رعایتی قیمت: 110 روپے، علاوہ ڈاک خرچ)



کتاب کیا ہے؟ مسلسل مشاہدات، تجربات اور روحانی انوارات کا ایک انوکھا مجموعہ ہے۔ ایسا مجموعہ جو لوگوں کی زندگیوں کے نچوڑ ہیں اور در بدر کی ٹھوکروں کے بعد حاصل ہوا ہے۔ میری زندگی کا ایک بڑا حصہ ان روحانی قوتوں کی طرف سفر کرتے گزرا ہے کچھ قدم قبرستانوں ویرانوں اور جنگلوں کی طرف بھی اٹھے ہیں۔ وہاں کیا دیکھا؟ کیا پایا؟ یہ الگ داستان ہے جو کچھ طویل بھی ہے اور انوکھی بھی ہے بلکہ بعض واقعات ناقابل فراموش اور ناقابل یقین ہیں۔ زیر نظر کتاب میں بندہ نے مختلف ماہرین فن کے تجربات سیکھا کیے ہیں۔ ہر شخص پر اسرار روحانی قوتوں کا حصول چاہتا ہے عروج پانے اور بے مثال ہو جانے کے خواب دیکھتا ہے۔ مخفی اور پوشیدہ علوم اور راز جاننے کے لیے در بدر کی ٹھوکریں کھاتا ہے اور جن کے پاس یہ جوہر ہیں وہ ہوائیں لگنے دیتے اور یہ بے مراء لوگتا ہے ایسے تمام طلب گار رنجیدہ نہ ہوں اس کتاب کا ورق ورق گواہی دے گا کہ کائنات کی روحانی قوتیں موجود ہیں اور ان کے جاننے والے بھی اور پہچاننے والے بھی۔

(خوبصورت ناکسل اور کاغذ، قیمت: 180 روپے، رعایتی قیمت: 110 روپے، علاوہ ڈاک خرچ)



عبقری الحمد للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔